

# បោះឆ្នោតប្រធានាធិបតី ស.រ.អា ២០១២

**ដោយ: ពិន សំខុន**

ឱកាសជ្រើសរើសប្រធានាធិបតីអាមេរិកកាន់ឆ្នាំម្តងបានខិតមកជិតដល់សាជាថ្មី។ ប្រជាពលរដ្ឋអាមេរិកកាន់២៤០លាននាក់ ដែលមានសិទ្ធិបោះឆ្នោត នឹងសម្រេចចិត្តជាឱ្យរិតនៅថ្ងៃទី៦ ខែវិច្ឆិកា ២០១២ខាងមុខនេះ បង្ហាញសេរីភាពនៃការជ្រើសរើសថ្នាក់ដឹកនាំកំពូលរបស់គេ ប្រកបដោយភាពទទួលខុសត្រូវ ។ បន្ទាប់ពីការដើរឈោសនាពិសេសនេះគ្រប់គ្រងនយោបាយអស់រយៈពេលច្រើនខែមក មហាសន្និបាតនៃគណបក្ស៤១ពីរ នៅ ស.រ.អា នេះបានប្រកាសទទួលស្គាល់តំណាង **តទៅទំព័រទី ៩**



## គណបក្សសង្គ្រោះជាតិ ចាប់កំណើតហើយ



**ដោយ: ខ្មែរថ្មី ស.រ.អា**

**ហ៊ឺឡាដែលហ្វៀ :** ក្នុងកិច្ចប្រជុំមួយរបស់គណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស និងគណបក្ស សម រង្ស៊ី កាលពីថ្ងៃសៅរ៍ ទី៣០ខែកញ្ញា នៅតេហដ្ឋានលោក វ៉ា សាម៉ុន ប្រធានសាខា គ.ស.ម ហ៊ឺឡាបានឱ្យដឹងថា "គណបក្សសង្គ្រោះជាតិដែលកើតចេញពីសម្ព័ន្ធភាពនៃគណបក្សប្រឆាំងទាំងពីរបានដាក់ពាក្យសុំចុះបញ្ជីជាផ្លូវការហើយ បានទទួលស្គាល់រួចមកហើយ" ។ នៅហ៊ឺឡាដែលហ្វៀគេត្រៀមនឹងសម្ពោធន៍ព្រឹត្តិការណ៍នេះនៅថ្ងៃទី០៣ វិច្ឆិកា ២០១២ ដោយមានលោកស្រី មូ សុខហួរ និងលោក ប៉ុល ហាម មន្ត្រីជាន់ខ្ពស់នៃគណបក្ស

សង្គ្រោះជាតិចូលរួមផង នៅពេលនោះក៏មានការបង្ហាញខ្លួនមេឃុំថ្មីនៃកូតាគណបក្សសិទ្ធិមនុស្សមកចូលរួមបង្ហាញខ្លួនផងដែរ។ មកទល់ពេលនេះ គេពុំទាន់ឃើញភាពរាក់រវល់ណាមួយកើតចេញក្នុងរង្វង់សម្ព័ន្ធភាពថ្មីនៅឡើយទេ-ខាងគណបក្សការពារអង្គសលុយសំរាប់គាំទ្រសកម្មភាពគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ និយាយថា "អំណោយបានកើនច្រើនម៉ឺនដុល្លារយ៉ាងឆាប់រហ័ស" ។ សកម្មភាពដំបូងបង្អស់នៃគណបក្សថ្មីនេះ នៅកម្ពុជា គឺបានទៅទាមទារឱ្យរដ្ឋមន្ត្រី ស ខេង នៃក្រសួងមហាផ្ទៃកែប្រែ **តទៅទំព័រទី ៩**

## វត្តពន្លឺពុទ្ធចក្របូវត្តថ្មី កំពុងពង្រីក



**ឡូវែល :** ក្នុងចំណោមវត្តដ៏សំខាន់ៗដែលពលរដ្ឋដើមកំណើតខ្មែរនៅឡូវែលនាំគ្នាទៅធ្វើបុណ្យវត្តពន្លឺពុទ្ធចក្រហៅ "វត្តថ្មី" ស្ថិតនៅកណ្តាលក្រុងមានដំណើរការសាងសង់ស្អាត នៅពេលដែលវត្តមួយទៀតមានឈ្មោះឈ្លី វត្តក្នុងរឿងរ៉ាវ "វត្តលើវត្តក្រោម" នៅតុលាការក្រុងឡូវែល ។ ព្រះគ្រូចៅអធិការព្រះនាម ឈួន សម្បូរ និងព្រះសង្ឃជំនួយការព្រះនាម សុំ សារីរៀន ជាព្រះសង្ឃតែពីរអង្គ ដែលដឹកនាំពិធីនានាតាមគន្លងព្រះពុទ្ធសាសនា ជាមួយនឹងពុទ្ធបរិស័ទប្រកបដោយភាពស្រស់ត្រកាល... **តទៅទំព័រទី ០៨**



**ភោជនីយដ្ឋាន អង្គរ**  
**Angkor Restaurant**  
 Ben City Plaza

5520 Whitaker Ave, Unit 7 Philadelphia, Pa 19124 Phone: 215.831.1016

**ភោជនីយដ្ឋាន អង្គរ ម្ហូបខ្មែរ ទើបបើកថ្មី!**  
**នៅហ៊ឺឡាដែលហ្វៀខាងជើង**

- ▶ មានធ្វើម្ហូប VG សម្រាប់អ្នកមិនពិសាសាច់
- ▶ អាចបញ្ជាទិញម្ហូបត្រៃ-មេញ្ចូបានមានម្ហូបអាមេរិកាំង ម្ហូបអាស៊ីជាដើម

ម្ហូបដែលត្រូវបានប្រើឈ្មោះថ្មីនាពេលកំណើតបញ្ចេញផ្សាយក្នុងប្រទេស





**Pharmacy**  
267-297-5879

Nhà Thuốc Tây 藥房 ឱសថស្ថាន

# ឱសថស្ថាន ចាប់ សូមស្វាគមន៍

• ឱសថការី ដាន់ ថាច់ មានសេចក្តី រីករាយ និងបំរើសុខភាពបងប្អូន ក្នុងសហគមន៍ឱ្យបានប្រសើរ ។

- ភ្ញៀវដែលមកទិញថ្នាំតាម វេជ្ជបញ្ជាទាំងថ្មីទាំងចាស់ អាចនឹងត្រូវ ឆ្ពោះទទួលរង្វាន់ ដូចរូបខាង ក្រោម ថ្ងៃទី៣១ ខែធ្នូ ២០១២
- យើងជូនកូប៉េយដូចអ្នក ឯទៀត
- ចុះថ្ងៃពិសេសជូនព្រឹទ្ធាចារ្យ ។



1st PRIZE Samsung 32" LED HDTV

រង្វាន់ចាប់ផ្តើម ខែធ្នូ



2nd PRIZE Samsung 32" LCD HDTV



3rd PRIZE Sony Playstation 3

- ធ្វើថ្នាំជូនដល់ផ្ទះដោយឥតគិតថ្លៃ • ទទួលអ៊ិនសូរិសស្ទើរគ្រប់មុខ • ទទួលបន្តផ្តល់ថ្នាំដែលលោកអ្នកកំពុងប្រើ ទិញមកពីឱសថស្ថានផ្សេងៗ
- តម្លៃថោកៗបំផុត និងមានស្តុកឱសថគ្រប់មុខប្រភេទ • ផ្តល់សេវាដោយរហ័សទាន់ចិត្ត
- មានឱសថវិតាមីន-ឱសថចិនសៃ និងឧបករណ៍ព្យាបាលមុខជំងឺ

1337 W.Rockland St.Philadelphia, PA 19141(Corner of Old York Rd & Rockland St.)  
Tel: 267-297-5879 Fax: 267-297-5880



Angkor Restaurant

Ben city Plaza

## ភោជនីយដ្ឋាន អង្គរ Angkor Restaurant



5520 Whitaker Ave, Unit 7 Philadelphia, Pa 19124 Phone: 215.831.1016

អាចបញ្ជាទិញទំនិញប្រើប្រាស់  
"មេញ"បានមានម្ហូប  
អាមេរីកាំង ម្ហូបអាស៊ី  
ជាដើម

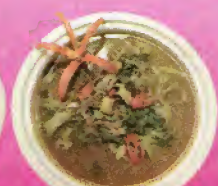
មានធ្វើម្ហូប រូប  
សម្រាប់  
អ្នកមិនពិសា  
សាច់

### ភោជនីយដ្ឋាន ម្ហូបខ្មែរ ទើបបើកថ្មី ! នៅហ្វីឡាដែលហ្វេខាងជើង

សូមអញ្ជើញមកពិសារម្ហូបខ្មែរគ្រប់មុខ ចំអិនដោយចុងភៅខ្មែរស្មាត់ជំនាញ  
នាភោជនីយដ្ឋានធំទូលាយ បំរើម្ហូបខ្មែរពិតប្រាកដដ៏ឈ្ងុយឆ្ងាញ់  
អ្នកបំរើភ្ញៀវរួសរាយ មានកន្លែងចតរថយន្តគ្រប់គ្រាន់ !



ម្ហូបដែលចំអិនប្រើពេលយូរ  
ដូចជាអាម៉ុក សូមបញ្ជា  
ឱ្យបានមុនមួយថ្ងៃ







# តើទីវាមានតាមមានន័យអ្វីសម្រាប់យើង

ព័ត៌មានខុម្មុល

●●●ដំណើរការ ធ្វើជាទឹក

ដឹកមន្ត្រីបស់(គេ) នោះត្រូវបានចាត់តាំងជាមួយជំនួយ  
 បារាំងមួយចំនួនត្រូវបានចាត់តាំងជាមួយជំនួយ  
 ចូលព្រៃស្វែងរក ប្រុងចាំសម្តែងមិត្តភាពមករដ្ឋខ្មែរ  
 ពេលនោះ ហ្ន ជីមីញ ប្រកាសឯករាជនៅដែនដីភាគ  
 ខាងជើង (ហាណូយ) រៀបចំការបោះឆ្នោត គឺកម្ពុជា  
 ក្រោមការគាំទ្រជាអាណាព្យាបាលទៀត យូនីស្កេប  
 ឡើងសម្លាប់រដ្ឋបាលខ្មែរក្រោមស៊ីវិលផុតពូជ ក្រៅពី  
 ការសម្លាប់ដោយកាំបិតពូថៅ និងកាំភ្លើងដែលបាន  
 ពីបារាំង និងជប៉ុន ពួកព្រៃផ្សំទាំងនោះបានបញ្ជាក់  
 នឹងគ្រឿងខ្មែរ ក្រោមបញ្ចូលនិម (ជម្រកស្រូវ ឬអគារ  
 ធំៗសម្រាប់ស្តុករបស់របរផ្សេងៗ) រួចក៏ចាក់សោរ  
 ជាប់ក៏ដុតសម្លាប់ខ្មែរកម្ពុជាក្រោមទាំងពាន់ទាំង  
 ម៉ឺននាក់ទៅ។ នេះជាការសម្លាប់រដ្ឋបាលបងប្អូនរួម  
 ឈាមខ្មែរក្រោមរបស់យើងលើកទីពីរក្រោយពីការ  
 រដ្ឋបាលកាលដំនាន់ពេលចាប់ខ្មែរក្រោមដឹកព្រៃវិញ  
 តេ ប្រយ័ត្នកំពស់ តែអុង=ប្រយ័ត្នកំពស់ឆ្នាំនៃលោក  
 (ធំ)។ ការសម្លាប់ខ្មែររដ្ឋបាលខ្មែរ គឺនៅពេលយូន  
 ឡើយបានច្បាំងយូន ប៉ុល ពត ចូលទៅត្រួតត្រា  
 ស្រុកខ្មែរជំនាន់សាធារណៈរដ្ឋប្រជាមានិតកម្ពុជា  
 ក្រោមការដឹកនាំនៃរបបកុម្មុយនិស្តនៃលោក ហែង

ស៊ីន, ជា ស៊ីម, ហ៊ុន សែន ជាដើមមកដោយចលនា  
 "កង" ក្នុងរឿងការប្រែប្រួលដឹកជញ្ជូនលើហុប  
 ខ្មែរទៅកន្លែងដ៏ទំនើបស្រុកយួនសំរាប់រៀបចំទុក  
 ដាក់មិនអស់ឡើយត្រូវយកទៅតម្រូវបង្គាប់តាមផ្លូវ  
 ជាតិនានា រង់ចាំថ្ងៃលក់ចេញទៅបរទេស ព្រោះនៅ  
 ក្នុងស្រុកយួនពុំអាចណាទិញប្រើប្រាស់ឱ្យបានអស់  
 នូវលើហុបដ៏មហាសាលនោះសោះឡើយ។  
 អ៊ុំរំលឹករឿងនេះឡើងគ្មានបំណងរើកកាយ  
 រឿងចាស់ឱ្យនាំគ្នាចងចាំស្តាប់ខ្លឹមសារជាតិសាសន៍អតីត  
 ជាសត្រូវនឹងគ្នារបស់យើង ឬក៏លើកកំហុសលោក  
 កាន់អំណាចរបស់ខ្មែរយើងពេលនោះទេ ព្រោះជា  
 អ្នកចាត់តាំងសម្រាប់ចាត់បញ្ជាគេ វាត្រូវរកមួយរយ  
 ណាស់។ មានអ្នកណាម្នាក់ចង់ធ្វើខ្លួន ឬចង់ធ្វើ  
 អាយ័យរបស់គេ តែបើវាសនាបង្ខំទៅហើយត្រូវឱន  
 ក្បាលឱ្យគេជាន់ដោយឈឺចាប់យ៉ាងនេះហើយ។  
 ត្រូវដឹងថា តែធ្វើអាយ័យគេហើយចង់ស្រឡាញ់ជាតិ  
 ខ្លួនឯងក៏លំបាកដែរ យើងត្រូវតែយល់នឹងអាណិត  
 គ្នាឯង ជួយរកមធ្យោបាយដោះស្រាយគ្នាឯងចេញ  
 ពីនឹមពីឈ្មោះឈ្លៀងរបស់សត្រូវរួម។ វាយសត្រូវតែ  
 មួយបានហើយកុំវាយគ្នាឯងថែមទៀតឱ្យសោះ។  
 កាត់ទឹកមិនដាច់កាត់សាច់វាឈឺ។ សាច់យើងព្រឹក  
 ជេរទៅ, ល្ងាចហៅមក។ កុំពឹងពាក់ជាគ្នាស្តាប់សាច់

ក្រៅចូលមកថ្ងៃក្រោយទុកសោកដូចទៅពីងពស់  
 វែក។ ប្រវត្តិសាស្ត្របានបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់ក្រឡេក  
 នូវការពឹងពាក់ប្រទេសជិតខាងមកជួយគ្នាខ្លះ  
 បានធ្វើឱ្យយើងបាត់ទឹកដី បាត់ព្រៃព្រឹក្សា ម្តងបន្តិចៗ  
 ទាល់តែមកដល់សម័យនេះមហាណាចក្រអង្គររបស់  
 យើងរួញមកយ៉ាងតូចដែលគួរឱ្យសោកសៅរីបំផុត  
 ហើយនៅតែមិនទាន់ដឹងថាថ្ងៃណានឹងឈប់រួញទៅ  
 ទៀតឡើយ។ តែតាមការសង្ឃឹមរបស់ម្តាយអ៊ុំកាត់  
 មានប្រសាសន៍ថា: "ក្នុងចំណោមការណាដែលបាន  
 រស់ ភ្នំពេញរលាយ បាងកកខ្លាចខ្លាច ទើបដល់  
 ពេលអង្គរសប្បាយឡើងវិញ។ ម៉ែ មិនដឹងពេលណា  
 ព្រៃនគររស់ទេ ឯភ្នំពេញរលាយវិញក៏មែនកាន់តែ  
 លែងដឹងទៀតហើយ។ តែបើពីរខាងដើមមានទីណា  
 វាត្រូវតែមានហើយចាំតែទីណា កើតមានឡើងទី៤  
 ត្រូវតែជឿសម្លឹងផុតឡើយ ព្រោះនេះជាពុទ្ធនាយ  
 តែជាពុទ្ធនាយហើយមិនដែលខុសទេកូន ត្រូវរង់ចាំ  
 មើលកុំឆាប់ខកចិត្តឱ្យសោះ។ ពេលនោះស្រ្តីខ្មែរ  
 អ្នកម្តាយខ្មែរទាំងឡាយទើបមានពេលសប្បាយរីក  
 រាយជួបជុំប្តីស៊ីកូនចៅលែងមានសភាពឈឺបីកូន  
 រង់ចាំប្តីមកពីតាម្លាង ច្បាំងសង្គ្រាមជាញឹកញាប់ទៀត  
 ហើយ តែកូនអើយម៉ែមិនដឹងពេលនោះត្រូវចាំដល់  
 ណាទេ ប្រហែលជាម៉ែមិនបានឃើញពេលនោះ  
 ទេកូន, ម៉ែបន់ស្រន់ឱ្យពេលនោះ ចូលមកដល់  
 ឆាប់ៗឡើង តទៅលេខក្រោយ

**KHMER POST USA, LLC**  
 East Coast Publication

**Pin Samkhon,**  
 Publisher & Editor-in-Chief  
 Email: pinsamkhon@gmail.com  
 Staff Writers: Loeum Im

**Contributed Writers:**  
 Mam Yin, Kim Phien  
 Advertising Department

**Soben Pin**  
 KhmerPostUSA@gmail.com  
 267-253-3947

**Sam Khoeun**  
 Sales Consultant  
 (781) 244-0522

**Design Staffs:**  
 Leang Heng & Mong Meng

KhmerPost USA, LLC is an independent new-  
 paper that aims to facilitate mass communica-  
 tion among the Cambodian communities, their  
 neighboring communities, and families. We aim to  
 address local, community, and national news; and  
 give an insight into Cambodia & global news.  
 We also strive to bridge the language and cultural  
 gaps and reduce social isolation by publishing in  
 Khmer & English.  
 It published twice a month in Pennsylvania &  
 Massachusetts.

Semimonthly edition subscription is available  
 within the U.S. & Canada at \$60.00 and 70  
 Euros in Europe per year.  
 Money order or check is accepted and made  
 payable to:  
 KhmerPost USA, LLC  
 438 LINDLEY AVE.  
 Philadelphia, PA 19120

The Khmer Post has full authorization from  
 Bernard Krisher, the publisher of the Cambodia  
 Daily to reproduce all the articles that are pro-  
 duced by the Cambodia Daily free of charge  
 effective date: 6/19/2009

**ការិយាល័យមេធាវី ដ័រីង និង ប័រស្គី**  
**LAW OFFICE DOERING & BOROWSKY, LLC**

**ទទួលការពារជម្រើសប្រយោជន៍លោកអ្នក**  
**ករណីទូទៅតាមផ្លូវច្បាប់ដូចជា :**

- ករណីបើរបរពាណិជ្ជកម្ម និងផ្ទេរប្រាក់ក្នុងមុខជំនួញ
- ករណីទិញលក់អចលនវត្ថុ ដូចជាផ្ទះសម្បែង ដីធ្លីជាដើម
- រើសអើងនៅកន្លែងធ្វើការ
- ករណីអន្តោប្រវេសន៍

**ធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ខ្ពស់ - ផ្តល់សេវា**  
**ជំនាញជ្រាលជ្រៅហើយតម្លៃក៏សមរម្យ**  
**ទៀតផង - យើងអាចមានអ្នកបកប្រែ**  
**ភាសាជួនលោកអ្នកបាន ។**

General practice law office handling matters in :  
 Corporations and business Transations  
 Real Estate  
 Work Place discriminations  
 Immigration  
 Experienced, professional service and reasonable rate Interpreter available

Office: (215) 667-8118 1650 Market st. Ste 3600 Philadelphia, PA 19103  
 Cell: (215) 840-1364; Email: dblawyers@gmail.com

**ក្រុមហ៊ុនទេសចរណ៍**

- បំរើលោកអ្នកដោយគ្រប់ក្រុមហ៊ុន  
 អាកាសចរណ៍ សំរាប់ដំណើរហើរក្នុង  
 និងក្រៅស្រុក
- ជួយរកអ្នកនាំផ្លូវជូនដំណើរ  
 ទស្សនកិច្ចធ្វើការ
- ពន្យារលិខិតឆ្លងដែនខ្មែរ
- ធ្វើលិខិតអន្តោប្រវេសន៍
- ធ្វើទំនាក់ទំនងសំរាប់ទេសចរណ៍
- ធ្វើប្រាក់ប្រថាប់ត្រាបញ្ជាក់  
 លើលិខិតជាផ្លូវការ

**CENTURY TRAVEL & SERVICE CENTER**  
**904 South 8th Street. Philadelphia, PA 19147**  
**Tel : 215-625-2889; Cell : 267-934-9888**

**ខ្មែរជួសជុលរថយន្ត**  
**KHMER AUTO REPAIR**

**CAR INSPECTION, DIAGNOSTIC & REPAIR**

**ក្រុមហ៊ុនជួសជុលរថយន្ត**

- ▶ រករកកន្លែងខូចខាត និងជួសជុល
- ▶ យើងធ្វើប្រាំង ឬប្រែក
- ▶ ត្រួតពិនិត្យធ្វើម៉ាស៊ីនឱ្យស្រួលឡើងវិញ
- ▶ បញ្ជូនឡានអាល់ទេណម៉ែ
- ▶ បូមចរន្តទឹកវេទិណម៉ែ
- ▶ សេវាត្រង់បិស្ស័យ
- ▶ មើលតម្រងទ្រនាប់ និងពីញង
- Brake Service
- Turn up electronic
- Starters Alternators
- Radiators water pumps
- Transmission Service
- Struts checked & serviced
- CV Joints Rack & Pinion
- Shocks checked & Replace

**115 West. Tabor Rd, Philadelphia, PA 19120**  
**Tel: (215) 455-1422/Pat: 215-939-5634**



អ្នកឧបត្ថម្ភ



គម្រោងសុខភាព

Here are foods that have a medium amount of calcium. They do not have as much calcium as the foods listed above, but they still have some:

- Black beans
- Navy beans
- Canned fish with bones



If these foods are new to you, you can try small amounts at first, or eat them with foods that you already eat. For example, in the morning you can eat yogurt with mangoes, or you can try a small glass of milk with a meal.

Portion Sizes

The amount of food that we eat is as important as what we eat. If we eat more food than we use up in our activities each day, we will gain weight, and this can lead to health problems. The recipes in this book include suggested portion sizes. Here are some ways to eat the right amount of food:

- If you are hungry for a snack, eat vegetables and fruit.
- Eat less meat and eat more vegetables.
- Eat fewer noodles and eat more vegetables.
- Eat less rice and eat more vegetables.
- Eat fewer sweet desserts or smaller amounts of sweet desserts.
- At restaurants, only eat half of the food (bring the other half home to eat later).
- Do not drink soft drinks or fruit drinks often. They have a lot of calories, but will not help you feel full.
- Stop eating when you feel full.

American Measuring Cups and Spoons

The recipes in this book use American measures to tell how much of each ingredient is needed to make the food. You probably do not measure out your ingredients when you cook food. To cook healthy food, you do not need to use

សុខភាព និងម្ហូបអាហារយើងបរិភោគ

make sure that you use less of the foods that are not healthy. For example, to make reduced sodium Asian Broccoli Stir Fry, you should use less oyster sauce than you usually would. Measuring helps you know how much you use.

If you do use these American measures to make healthier food, you should buy American-style measuring cups and spoons. They are about \$2.50 for a set of measuring cups and \$2.50 for a set of measuring spoons.



រូបមន្តធ្វើម្ហូប

ផ្នែកនេះមានរូបមន្តធ្វើម្ហូបខ្មែរចំនួន២០មុខ ដែលមានការផ្លាស់ប្តូរឬបន្ថយបន្តិច ដូច្នេះម្ហូបទាំងនេះមានជាតិអំបិលតិច. ជាតិខ្លាញ់ដែលមានភាពឆ្អែត និងខ្លាញ់កកក្នុងសរសៃឈាម (កូលេស្តេរ៉ូល) តិច. ហើយមានជាតិសរសៃច្រើន ។

លោកអ្នកប្រហែលជាធ្លាប់ធ្វើ និងញ៉ាំម្ហូបទាំងនេះរួចមកហើយ ។ របៀបដែលបានសរសេរឡើងនៅក្នុងសៀវភៅនេះ គឺប្រហែលជាមានភាពខុសប្លែកបន្តិចបន្តួចពីរបៀបដែលលោកអ្នកធ្លាប់ធ្វើ ។ ការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងសៀវភៅនេះបង្ហាញនូវវិធីដែលលោកអ្នកអាចធ្វើឱ្យម្ហូបអាហារកាន់តែមានសុខភាពល្អឡើង ។

រូបមន្តធ្វើម្ហូបនីមួយៗ មានផ្នែកដែលរាយឈ្មោះគ្រឿងផ្សំ និងចំនួននៃគ្រឿងផ្សំនីមួយៗ ផ្នែកដែលរៀបរាប់ពីរបៀបធ្វើម្ហូប. ផ្នែករៀបចំបរិភោគ. ផ្នែកផ្លាស់ប្តូរអាហាររូបមន្ត និងតារាងដែលមានព័ត៌មានអំពីជីវជាតិ ។

ប្រអប់ដែលមានរៀបរាប់ព័ត៌មានជីវជាតិ មើលទៅដូចជាប្រអប់កំណត់សំគាល់អាហាររូបមន្ត "Nutrition Facts" ដែលសរសេរនៅលើផ្ទាំងនៅតាមហាងលក់ម្ហូបនានា ។ វាមានព័ត៌មានអំពីម្ហូបដែលត្រូវធ្វើនៅក្នុងរូបមន្តធ្វើម្ហូបនីមួយៗ បរិមាណម្ហូបដែលត្រូវធ្វើ និងវាផ្តល់ព័ត៌មានអំពីជីវជាតិចំពោះការធ្វើម្ហូបមួយមុខ ។ វាប្រាប់ពីចំនួនកាឡូរីនៅក្នុងម្ហូប ។ ប្រអប់ក៏បានប្រាប់ពីចំនួនខ្លាញ់, ខ្លាញ់មានភាពឆ្អែត, ជាតិខ្លាញ់កកក្នុងសរសៃឈាម (កូលេស្តេរ៉ូល), ជាតិស៊ុយយ៉ូម, ជាតិកាបូអ៊ីដ្រាត, ជាតិសរសៃ, ស្ករ, ជាតិប្រូតេអ៊ីន, ជាតិដែក និងជាតិកំលាំងស៊ុយយ៉ូមនៅក្នុងម្ហូបនីមួយៗនៃរូបមន្តធ្វើម្ហូប បើសិនការរៀបចំធ្វើម្ហូបតាមរូបមន្តធ្វើម្ហូប ។ ផ្នែកទាំងនេះត្រូវបានគេហៅថា "ជីវជាតិ" ។ បើសិនយើងចង់ញ៉ាំជីវជាតិច្រើន ប្រអប់គឺពណ៌បៃតង ។ បើសិនយើងចង់ញ៉ាំជីវជាតិតិច ប្រអប់គឺពណ៌ផ្កាឈូក ។

ឧទាហរណ៍: តារាងខាងក្រោមគឺសម្រាប់ឆ្នាំ១៩៩៩. ដែលជារូបមន្តទី៨ ។ រូបមន្តធ្វើម្ហូបនេះធ្វើឡើងសម្រាប់ញ៉ាំ៨នាក់ ហើយសម្រាប់ម្នាក់គឺមានបន្លែ និងសាច់មួយពែងកន្លះ ហើយបាយមួយពែង ។ ការធ្វើម្ហូបសម្រាប់មនុស្សម្នាក់មានចំនួន៨៨៥កាឡូរី ។

ឆ្នាំ១៩៩៩	
បរិមាណបរិភោគ : បន្លែ និងសាច់ ១.៥ ពែង, បាយ ១ ពែង	
ព័ត៌មានអាហាររូបមន្ត ក្នុង១ពេល	
កាឡូរី ៨៨៥	កាឡូរីបានពីខ្លាញ់ ៧៥
សរុប % ប្រចាំថ្ងៃ	
ខ្លាញ់សរុប ៨ មក្រ	១២%
ខ្លាញ់ឆ្អែត ១ ក្រ	៥%
កូលេស្តេរ៉ូល ៥០ មក្រ	១៧%
ជាតិស៊ុយយ៉ូម ៨៧០ មក្រ	២០%
កាបូអ៊ីដ្រាត ៦២ ក្រ	២១%
ជាតិសរសៃ ៦ ក្រ	២៥%
ស្ករ ៦ ក្រ	
ជាតិប្រូតេអ៊ីន ២៧ ក្រ	
ជាតិដែក ២.២ មក្រ	១២%
ជាតិកំលាំងស៊ុយយ៉ូម ៧០ មក្រ	៧%

បើសិនលោកអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយចង់ញ៉ាំជាតិស៊ុយយ៉ូមតិច, លោកអ្នកគួរតែមើលផ្នែកជាតិស៊ុយយ៉ូម ។ លោកអ្នកអាចឃើញការយកមកធ្វើម្ហូបនីមួយៗនៃរូបមន្តធ្វើម្ហូបនេះមានជាតិស៊ុយយ៉ូមចំនួន ៨៧០ ក្រាម គឺ ២០ ភាគរយនៃចំនួនស៊ុយយ៉ូមអតិបរិមា ដែលយើងគួរតែញ៉ាំជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។ រូបមន្តធ្វើម្ហូបនេះ ប្រើទឹកខ្យងតិច, ទឹកត្រីតិច, ហើយកាត់បន្ថយទឹកអ្វីៗដែលមានជាតិស៊ុយយ៉ូមនោះ ដូច្នេះវាមានជាតិស៊ុយយ៉ូមតិចជាងធម្មតា បើសិនយើងធ្វើម្ហូបតាមវិធីខាងក្រោមនោះ ។

Recipe Section

This part of the book has 20 recipes of Cambodian foods that have small changes made to them so that they have less sodium, less saturated fat and cholesterol, and more fiber.

You probably already prepare and eat these foods. The way that they are written in this book is probably a little different than the way that you prepare them. The changes in this book show how you can make food healthier.

Each recipe has a section listing the ingredients and amount of each ingredient, a section describing how to make the food, a section of foods to serve with the recipe, and a section for nutrition changes.

After the recipes, there is a section with nutrition information for each recipe in a box with detailed nutrition information.

គលេខក្រោយ





# មានមធ្យោបាយប្រសើរមួយ

អ្នកមិនគួរចាំបាច់ប្រឹងហូសហេតុពេកដើម្បីមានសុខភាពល្អទេ ។

នោះគឺជាមូលហេតុដែលយើងផ្តល់ជូន :

• សមាជិកភាពដល់ YMCAs និងមណ្ឌលហាត់ប្រាណ • Weight Watchers®

តម្លៃរហូតដល់ត្រឹមតែ \$1,100 ក្នុងមួយឆ្នាំ!

**HP HEALTH PARTNERS**

កសាងសហគមន៍មានសុខភាពកាន់តែប្រសើរអស់រយៈពេលជាង 25 ឆ្នាំ

**1-800-553-0784**

[www.healthpart.com](http://www.healthpart.com)



Agent: Roeut Chak

## PK Property, Inc.

ក្រុមហ៊ុនអចលនវត្ថុ លក់ ជួល គ្រប់ប្រភេទ

ភីខេ ប្រភីធី (215) 635-5100  
Roeut Chak - (267) 872-3516  
409 West Cheltenham Avenue  
Melrose Park, PA 19027

### សម្រាប់បើកភោជនីយដ្ឋានខ្មែរ

- 5706 N. 5th Street, Philadelphia  
PA 19120

ពីដើមជាភោជនីយដ្ឋាន ឥឡូវបិទ២០០០sqft  
បន្ទប់ដេកបី ជាន់ទី២ជា Apt គ្រឿងបរិក្ខារទាំង  
អស់នៅក្នុងផ្ទះឈ្នួល២០០០/ខែ

5734 N.2nd Street, Philadelphia,  
PA 19120

២៥០០ sqft ពីដើមជាភោជនីយដ្ឋាន មានកន្លែង  
ចតឡាន៧៥- ឈ្នួល ២១០០/ខែ

### កន្លែងភ្នាក់ងារ BEER DELI

- \$16000/wk, Phila.,  
Asking \$99,000w/ Real Estate
- \$13000wk, Phila.,  
Asking \$79,000w/ Real Estate
- \$9000/wk, Asking \$320.000
- \$13,500/wk Asking \$42000

### កន្លែងបោកគក់ដាក់កាត Co. Laundry

- 100 Machines, 4500 sqft  
Asking \$170,000
- \$4500/wk Asking \$200000
- 500/wk Bucks County;  
Asking \$350,000

### កន្លែងចែកចាយបៀវ Beer Distributor

- \$1.3 Mil/yr, Bucks County,  
\$250000 yearly income,  
Asking \$1,150,000
- \$75000/yr Philadelphia  
Asking \$790,000 with RE
- 11,000,000 Philadelphia  
Asking \$430,000

### សាឡាងធ្វើ ក្រចក Nail Salon

- \$18000/wk, Montgomery  
County, Asking \$380,000
- \$15000/wk South Jersey  
Asking \$370,000

### សូមចូលទៅរៀបសាយ

[www.pkpropertyinc.com](http://www.pkpropertyinc.com) to check  
more listings and office information.



## MARCOTTE LAW FIRM

ក្រុមហ៊ុនមេធាវី Marcotte

45 MERRIMACK STREET  
LOWELL, MASSACHUSETTS

(978) 458-1229

- សេចក្តីអន្តរាយដល់បុគ្គល
- ពិការភាពដោយសន្តិសុខសង្គម
- បទព្រហ្មទណ្ឌផ្លូវភេទ និងថ្នាំញៀន
- ច្បាប់គ្រួសារ និងលែងប្តីប្រពន្ធ
- បើកបរនៅពេលស្រវឹង និងប្រព្រឹត្តបទល្មើសពេលធ្វើចរាចរណ៍
- គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍
- គ្រោះថ្នាក់នៅការដ្ឋាន

- Personal Injury
- Disability
- Sex & Drug Crimes, OUI
- Family Law & Divorce
- Traffic Accidents
- Work Accidents

មានបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរលោកអ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទ  
មកក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំដើម្បីពិគ្រោះ

**(978) 458-1229**

[www.marcottelawfirm.com](http://www.marcottelawfirm.com)



ក្រុមប្រឹក្សាភិបាលសហគមន៍កម្ពុជា (តំណែងទី១១)

Table with 3 columns: Position/Role, Name, and Details/Notes. Includes roles like President, Vice President, and various committee members.

ជំពូក ១ : ព្រះលើ និងស្ថានភាពមានតែ ឈ្មោះរបស់ប្រទេសកម្ពុជា

តាមសេចក្តីថ្លែងការណ៍ទៅកាន់ក្រុមប្រឹក្សាសិទ្ធិមនុស្សរបស់ អង្គការសហប្រជាជាតិ ថ្ងៃទី ២៦ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០០៦ លោក Yash Ghai...

ក្នុងឆ្នាំ ១៩៩១ សហគមន៍អន្តរជាតិ បានរៀបចំសវនកម្មប្រជា- ធិបតេយ្យ និងការអភិវឌ្ឍន៍មកការប្រទេសកម្ពុជាមុនជម្លោះ ។ ជាង ៨០ ឆ្នាំក្រោយមក អ្វីដែលតំណាងសេចក្តីសង្ឃឹមសហប្រជាជាតិ បានលើកឡើងថា "សក្តានុពលខ្ពស់បំផុតនៃប្រជាធិបតេយ្យដែលមាន ភាពរឹងមាំ"...



ឡៅ ម៉េងយ៉ិន និង ជីង សុភាព (ក៏ត្រូវបានស្គាល់ផងដែរថាជា យាយរូ) ទាំងអស់គ្នាគ្រប់គ្រង ក្រុមហ៊ុន Pheapimex ដែលប្រហែលជាត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយប្រទេសកម្ពុជា ។ តាមរយៈសម្ភាសន៍ និងសម្ភាសន៍ស្ម័គ្រចិត្ត ក្រុមហ៊ុន Pheapimex ត្រូវបានបង្កើតឡើង ៧៩% នៃផ្ទៃដីសរុប។

៣ ចំណុចយោងសម្រាប់ចំណុចជាច្រើនដែលមានក្នុងផ្នែកនេះ អាចរកបានក្នុងផ្នែកខាងក្នុងនៃរបាយការណ៍នេះ ។

Advertisement for Bright Smiles Dental. Includes the text 'Caring Dental For ALL Ages', 'COMPLETE ផ្តល់គ្រប់សេវាកម្ម Services', 'Convenient LOCATION', a list of services like Cosmetic Dentistry, Crowns & Bridges, etc., insurance information, and contact details for 724 Chelmsford Street, Lowell, MA.





# ជីវិតកុលសម្ព័ន្ធត្រឹងនៅខេត្ត រតនគិរី

ខេត្តរតនគិរីគឺជាទីកន្លែងដែលស្ថិតនៅតំបន់ភ្នំនាំបែកស្រូវស្រែកម្ពុជាបានទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍ភ្ញៀវទេសចរជាតិ និងអន្តរជាតិមិនតិចឡើយ ដោយសារទិដ្ឋភាពប្លែករបស់ខេត្ត ។ ភ្ញៀវទេសចរក៏មានការចាប់អារម្មណ៍ដល់ភូមិប៉ាននៃជនជាតិភាគតិច ឬក្រុមកុលសម្ព័ន្ធរបស់ខ្មែរមួយក្រុម គឺភូមិត្រឹងដែលស្ថិតនៅក្នុងទីកន្លែងដែលល្បីសម្បូរឲ្យមានតម្លៃផងដែរ ។ ក្រុមកុលសម្ព័ន្ធជាតិត្រឹងមានឈ្មោះថាថ្មប្រាសាទប្រាសាទ ហើយពួកគេរក្សាបាននូវប្រពៃណីទំនៀម ទម្លាប់របស់ខ្លួនទៀតផង ។

ទទួលស្វាគមន៍យ៉ាងរាក់ទាក់បំផុតសម្រាប់ដំណើរកម្សាន្តមកកាន់ទីភូមិប៉ានរបស់ពួកគេខណៈវិស័យទេសចរណ៍នៅតំបន់នេះកំពុងតែមានការរីកចម្រើន ។ ពួកគេភាគច្រើននៅតែរក្សាអត្តសញ្ញាណ និងភាសានិយាយដដែលមិនតែ តទៅទៀត ១៤

●●● ក្រុងបានលុងមានសណ្ឋាគារផ្ទះសំណាក់ និងភោជនីយដ្ឋានជាច្រើនកន្លែងរួមទាំងមានតំបន់ភូមិប៉ានជនជាតិភាគតិចផងដែរ ។

ភ្ញៀវទេសចរទេសចរណ៍តែងតែទទួលបាននូវការគាប់ចិត្តប្រពៃពីទេសភាពព្រៃព្រឹក្សានៅតំបន់នានានៅខេត្តរតនគិរី ជាពិសេសគឺភូមិប៉ានរបស់កុលសម្ព័ន្ធត្រឹង ។ ចំពោះក្រុមកុលសម្ព័ន្ធត្រឹងតែងតែ



## Mekong River

### VIETNAMESE RESTAURANT

**1120-1124S Front St., Philadelphia, PA 19147**  
(Near Washington Ave. - មានកន្លែងចតឡានត្រឹមត្រូវ)

**215-467-6100**

# GRAND OPENING

## 25-5-2012

**មានម្ហូបប្រេតណាមត្រប់មុខ**

ហ្វឺ មី តុយនាវ រំបក ចាញ់ហាយ

ឆាយ ម្ហូបបូស ម្ហូបឆា ម្ហូប សម្រាប់ឆ្ងល់ជាលក្ខណៈគ្រួសារ

ឆ្ងល់ពីជីវិតប្រែប្រួលជាលក្ខណៈគ្រួសារ ឬជួបជុំមិត្តភក្តិ

**មានភោជនីយដ្ឋានទើបបើកនៅក្នុងសហគមន៍យើង**



តម្រូវការទី១ វត្តពន្លឺពុទ្ធចក្រ ឬ វត្តថ្មី កំពុង...

ស្រាប់តែឆ្នាំ២០១២ ក៏ផ្ដើមពង្រីកទៅរកអាគារដ៏ធំមួយ ហើយកំពុងតែកែសម្រួលជួសជុលឱ្យទៅជាបរិវេណបុរាណដ៏ធំមួយទៀតហើយ ។ ព្រះគ្រូចៅអធិការ ឈួន សម្បត្តិ និងព្រះអង្គ ឈុំ សារីរៀន មានសង្ឃជីកាប្រាប់ខ្មែរជួសជុលដូច្នេះថា :

ខ្មែរជួស : សូមព្រះគ្រូវាយរ៉ាប់អំពីប្រវត្តិរបស់វត្តថ្មីនេះបានទេ?

ព្រះគ្រូ ឈួន សម្បត្តិ : អាត្មាធ្វើជាចៅអធិការបានជាងបីឆ្នាំហើយ ហើយក៏មិនដែលមានផលរម្មមានអ្វីនៅក្នុងវត្តដែរ ចេះតែសុខសាន្តរហូតមក... អាត្មាចង់ឱ្យព្រះអង្គ សារីរៀន និយាយវិញ ព្រោះព្រះអង្គមានជ្រៅជ្រះក្បោយជាងអាត្មា...

ខ្មែរជួស : តើព្រះអង្គ សារីរៀន មានការជ្រៅជ្រះប៉ុណ្ណា?

ព្រះអង្គ ឈុំ សារីរៀន : អាត្មាបានរៀននៅអាស្រមលោកគ្រូបាត់ដំបងស្តីពីអភិធម្មអស់រយៈពេល១០ឆ្នាំ ហើយបានចេញមកទីនេះបាន៥ឆ្នាំហើយដែរ ពរ!... វត្តនេះកើតប្រមាណ២០ហើយ នៅក្នុងតូចនេះ ហើយធ្វើបុណ្យបានតែតូចៗ រីឯបុណ្យធំៗ ដូចជា ចូលឆ្នាំខ្មែរ ឬភ្ជុំបិណ្ឌជាដើមទីកន្លែងនេះវាតូចង្អៀត -ហេតុនេះហើយបានជាព្រះសង្ឃរួមទាំងគណកម្មាធិការ អាចារ្យវត្ត និងពុទ្ធបរិស័ទ នាំគ្នាទិញប៊ុលឌីងពង្រីកទៅខាងអាគារធំជាប់នេះក្នុងតម្លៃ៤៤ម៉ឺន ពរ!... ដើម្បីសងតម្លៃនេះ ពុទ្ធបរិស័ទ

នាំគ្នាមានសទ្ធាជ្រះថ្លា ស្រាក់ជាបច្ច័យចេញថ្លៃ១ខែ ៣០០០ដុល្លារ ហើយខ្លះទៀតក៏ជ្រះថ្លា និងជួយជាទ្វារ បង្អួច ជាដើម... ។ល។ ជាដើម ពរ! ។

ខ្មែរជួស : តើការកាន់កាប់ថវិការចំណូលចំណាយវត្តនេះណាជាអ្នកទទួលខុសត្រូវ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សារីរៀន : រឿងលុយកាក់កសាងនេះមានគណកម្មាធិការរៀបចំជាអ្នកកាន់កាប់ ដឹងពូទាំង៤-៥រូបនោះឯង ចំណាយចំណូលគ្រប់យ៉ាងដឹង



ព្រះអង្គ ឈុំ សារីរៀន

ទាំងអស់គ្នា យើងមានការបូកសរុបប្រចាំខែ ឬប្រចាំឆ្នាំ ដើម្បីរាយការណ៍ប្រាប់ពុទ្ធបរិស័ទ ពរ!

ខ្មែរជួស : វត្តកាន់តែធំព្រះសង្ឃមានតែ២អង្គ នេះទេឬ? ឬមានច្រើនជាងនេះ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សារីរៀន : ពរ មានតែ២អង្គទេ ! តែវត្តយើងបានធ្វើការនិមន្តព្រះសង្ឃបីអង្គទៀតពីកម្ពុជាមកដែរ តែពុំទាន់បានមកនៅឡើយទេ

ខ្មែរជួស : តើព្រះសង្ឃដែលនឹងត្រូវនិមន្តមកនោះ និងមានការជ្រើសរើសសមត្ថភាពដែរ ឬទេ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សារីរៀន : យើងជ្រើសយកព្រះសង្ឃដែលមានចំណេះដឹង មានចរិយាឆ្ម ជាព្រះសង្ឃត្រឹមត្រូវមិនមែនថា បានបួសហើយធ្វើខុសធម៌ខុសវិន័យចេះតែយកមកនោះទេ ខ្លាចណាស់ចំពោះបញ្ហាដែលមានលេចពុទ្ធាងក្រៅយើងមិនចង់អកុសលកើតកន្លែងនេះទេ វត្តអាត្មានេះ គឺមានការសុខចំរើនយូរមកហើយ ពរ...

ខ្មែរជួស : តើព្រះអង្គមានសង្កេតទេថា ពុទ្ធបរិស័ទប៉ុន្មានរូបដែលមកធ្វើបុណ្យនៅវត្តនេះ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សារីរៀន : បើជាបុណ្យធំៗ ដូចជា ចូលឆ្នាំ ឬភ្ជុំបិណ្ឌនោះ មានពុទ្ធបរិស័ទប្រមាណ១ពាន់នាក់ ដែលខ្លះក៏មានកន្លែងអង្គុយ ខ្លះទៀតនៅឈរ ខ្លះទៀតទៅផ្ទះវិញទៅ... រីឯបុណ្យតូចៗមានបុណ្យសពជាដើម ពេលខ្លះ១ឬ២០០នាក់មនុស្សតិចដូចជា ៥០នាក់ជាដើម ។

ខ្មែរជួស : បន្តិចទៀតបរិវេណវត្ត និងទៅជាធំ តើព្រះអង្គសង្ឃឹមថា មានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ និងមកធ្វើបុណ្យ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សារីរៀន : អាត្មាមិនហ៊ានសន្និដ្ឋានយ៉ាងណាជាមុនទេ តែនៅពេលដែលដឹងថា វិកបាន "ប៊ុលឌីង" នេះក្លាយ ហើយវត្តហ្នឹងមិនមានបញ្ហាទាល់

តែងគ្នាផង អាត្មាធ្លាប់តែបង្រៀនធម៌ថ្ងៃសុក្រ-សៅរ៍-អាទិត្យ ឥឡូវនេះរកទៅបង្រៀនមិនបានដោយអ្នកមកធ្វើបុណ្យកើនចំនួនច្រើនពេកធ្វើឱ្យខកការបង្រៀនអស់រលីង.. ។

ខ្មែរជួស : នៅឡូរីវែលនេះមានការសង់វត្តច្រើនកន្លែង តើពុទ្ធបរិស័ទមានសទ្ធា និងចូលបុណ្យច្រើនៗទេ ឬក៏នាំគ្នាមានការលំបាកដែរ ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សារីរៀន : ស.វ.អា មានការប៉ះពាល់រឿងសេដ្ឋកិច្ចនោះខ្លាំងមែន តែពុំបានប៉ះពាល់ដល់សទ្ធាប្រជាពលរដ្ឋទេ ដោយជឿថា ព្រះសង្ឃគោរពធម៌វិន័យនៃព្រះពុទ្ធសាសនាត្រឹមត្រូវ គណកម្មការ និងអាចារ្យក៏គោរពតាមត្រឹមត្រូវ ម្ល៉ោះហើយនៅតែចូលបច្ច័យច្រើនៗដដែល តែប្រាក់ "មីរត្តេច" ចេញថ្លៃវត្តក៏បង់មួយខែៗយ៉ាងស្រួលឥតបញ្ហាអ្វីទេ ពរ!...

ខ្មែរជួស : វត្តថ្មីនេះនៅជិតកណ្តាលក្រុងខ្មែរជាងគេ តើមានកម្មវិធីអ្វីសម្រាប់បំរើពលរដ្ឋខ្មែរតាមផ្លូវអាណាចក្រ ក្រៅពីបង្រៀនពុទ្ធសាសនាទេ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សារីរៀន : តាំងពីអាត្មាមក៥ឆ្នាំហើយ រូបរួមជាមួយលោកតាបានចាត់ចែងកម្មវិធីរៀនព្រះពុទ្ធសាសនា ថ្ងៃសុក្រពីម៉ោង៦ដល់៧:៣០ រៀនអភិធម្មសម្រាប់អប់រំផ្លូវចិត្តដល់ញាតិញោមផង ដល់ខ្លួនឯងផង ថ្ងៃសៅរ៍ពីម៉ោង៦ដល់៧ល្ងាចសំដែង ជាធម៌អាទិ រួចពីម៉ោង៧-៨មានការសន្ទនាជាមួយក្មេងចាស់ ត្រូវការឆ្ងល់ពីជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ឬការលំបាកចិត្តយ៉ាងណានោះ ត្រូវបានអាត្មាភាព និងលោកតាដោះស្រាយជូនទៅ តទៅទំព័រទី ១៦

Advertisement for Sunshine Jewelry, Inc. featuring images of jewelry displays and text in Khmer and English. Text includes: ហាងមាសរស្មី, SUNSHINE JEWELRY, INC., 215-271-2950, Certified Diamonds & Golds (24K & 18K), Men & Women Jewellery & Watches, Custom Design & Repairs on Premise, 15 Years in Services & Growing Strong, 702 Washington Ave. Phila., PA 19147, www.sunshinejewelryonline.com

Advertisement for Pho Ha Saigon Vietnamese Restaurant. Features images of pho dishes and restaurant interior. Text includes: Pho Ha Saigon, 7 days A Week 9am-9pm, Vietnamese Restaurant, 320 W. Oregon Avenue, Suite 1. Philadelphia, PA 19147, Tel: (215) 389-1002 (Inside Oregon Market), VISA, MasterCard, DISCOVER logos.



តមកដំណើរ ១ បោះឆ្នោតប្រធានាធិបតី ស.រ.អា...

របស់ខ្លួន ឱ្យមកឈរឈ្មោះសម្រាប់ឱ្យ ស.រ.អា ទាំងមូលសម្រេចរួមថា តំណាងខាងគណបក្សណាមួយដែលនឹងក្លាយជាប្រធានាធិបតីនឹងអនុប្រធានាធិបតីនៃសហរដ្ឋអាមេរិកកាលពីដើមខែកញ្ញានេះ ។

លោក បារ៉ាក់អូបាម៉ា និងលោក ដោ ហាយដិន បានក្លាយជាបេក្ខជនសាជាថ្មីសម្រាប់គណបក្សប្រជាធិបតេយ្យ រីឯលោក មីត រ៉ូមនី និងផលវ៉ាយន ក៏បានក្លាយជាបេក្ខជនរបស់គណបក្សសាធារណរដ្ឋដូចគ្នាដែរ ។

ការជ្រើសរើសប្រធានាធិបតីលើកទី៥៧នេះមានសារៈសំខាន់ជាទីបំផុត ដោយសារ ស.រ.អា កំពុងរងគ្រោះវិបត្តិសេដ្ឋកិច្ចយ៉ាងគ្រាំគ្រា ប្រជាពលរដ្ឋឥតការងារធ្វើច្រើនសិបលាននាក់ ឥតទំនើងថ្លៃ អចលវត្ថុស្រុតចុះ... ។ល។ អាមេរិកកំពុងប្រិតប្រៀងរកអ្នកមានថ្វីដៃឱ្យមកដឹកនាំជំនួសលោកប្រធានាធិបតី អូបាម៉ា ឬក៏បន្តអណត្តិឱ្យអ្នកដដែលបន្តទៀត ។

បន្ថែមពីនេះ ការដកទ័ពពីមជ្ឈិមបូព៌ា បន្ទាប់សង្គ្រាមប្រឆាំងនឹងអ៊ីរ៉ាក់ អ៊ីស្លាម ក៏កំពុងប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះស្ថានភាពដែលប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ ស្រាប់តែមានផ្ទុះព្រឹត្តិការណ៍ចលនាអ៊ីស្លាមប្រឆាំងនឹងអាមេរិក ពីប្រទេសលីប៊ីបណ្តាលឱ្យមានស្លាប់មន្ត្រីជាន់ខ្ពស់នៃស្ថានទូតអាមេរិកកាំងថែមទៀត ផ្ទុះចលនាប្រឆាំងនឹង

អាមេរិក នៅអេហ្ស៊ីប និងនៅប៉ាគីស្ថាននៅបង់ក្លាដេស ទាំងនោះធ្វើឱ្យពលរដ្ឋអាមេរិកាំងអាចពិនិត្យសមត្ថភាពនៃបេក្ខជនប្រធានាធិបតីទាំងពីរគណបក្សចំពោះកិច្ចការបរទេសបានយ៉ាងប្រសើរ ។

ការស្ទង់មតិចុងក្រោយបង្អស់ស្តីពីប្រជាប្រិយភាពនៃបេក្ខជនទាំងពីរគណបក្សឃើញថា បេក្ខជនគណបក្សសាធារណរដ្ឋ គឺ មីត រ៉ូមនី កំពុងចាញ់ប្រជាប្រិយភាព បារ៉ាក់ អូបាម៉ា ៤៦ភាគរយទល់នឹង៥២ភាគរយ តែក៏មានអ្នកមិនទាន់សម្រេចចិត្តថា នឹងបោះឆ្នោតឱ្យបេក្ខជនណាមួយនៅឡើយនោះចំនួនប្រមាណ៦ភាគរយដែរ បានន័យថា ថ្វីត្បិតតែអូបាម៉ាឈរលើលំនឹងគាំទ្រប្រសើរហើយក្តី ក៏អាចធ្លាក់ស្រុតចុះវិញ បានយ៉ាងឆាប់រហ័សដែរ ដោយសារតែព្រឹត្តិការណ៍រ៉ូមនីបំផ្លុះក្នុងស្រុកនឹងក្រៅស្រុកកំពុងតែបង្កើនវាមាពលពុំដឹងអាចបង្ក្រាបឱ្យស្ងប់ស្ងាត់បាន ឬមិនបាននៅឡើយ ។

សហគមន៍អាមេរិកាំងគេពុំបានឈរតាមដានដោយគ្មានសកម្មភាពទេ គេទាមទារឱ្យអនាគតប្រធានាធិបតីសន្យាពីជីវភាពប្រសើរបស់ពួកគេឱ្យបាន បាតុកម្មជាច្រើនបានបង្ហាញការសំដែងមតិដ៏ទាល់ និងអ្វីដែលផ្ទុយនឹងផលប្រយោជន៍ចំបងនៃគ្រួសារ និងនៃមុខរបរបស់ពួកគេ ដូចជានៅ លីកាហ្គោ មានបាតុកម្មនៃបុគ្គលិកសិក្សាធិការ

នៅមណ្ឌលដែលអូបាម៉ា គួរតែមានប្រជាប្រិយភាពខ្ពស់ជាងគេជាដើម ។ បន្ទាប់មកមានសហគមន៍ឡាទីណូ ដែលប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះ ស្រុះស្រួលគ្នាមូលមតិតវ៉ាយ៉ាងសកម្ម រហូតដល់មានការទទួលស្គាល់ថា ជាសម្លេងដ៏សំខាន់នៃពលរដ្ឋអាមេរិកាំង ដើមកំណើត ឡាទីណូ ចំណែកសហគមន៍អាស៊ី ក្រៅពីចិន កូរ៉េ ពុំមានឃើញសហគមន៍ខ្មែរ ឡាវ ឬវៀតណាម កញ្ឆោលបំពេញសម្លេងឱ្យគេដឹងឡើងជីវភាពឬការពារគ្រួសារខ្លួនឱ្យខ្លាឡើង នាពេលនេះទេ ។

នៅបីខែខាងមុខសាធារណជន អាចឃើញ



ហាយដិន អូបាម៉ា

បេក្ខជនទាំងពីរគណបក្ស នឹងប្រឈមមុខឆ្លើយសំណួរអ្នកកាសែតចំនួនបួនដងទៀតដែរ ដើម្បីឱ្យអ្នកបោះឆ្នោតអាចជ្រើសរើសបេក្ខជនដែលប្រសើរបំផុតបាន ។

តមកដំណើរ ១

គណបក្សសង្គ្រោះជាតិ...

សកម្មភាពនៃគណបក្សការពិសេសរៀបចំការបោះឆ្នោត(គ.ជ.ប) ហើយគម្រោងថា បើមិនមានការកែប្រែទេនោះ ខ្លួននឹងធ្វើពហិការមិនចូលរួមការបោះឆ្នោតឆ្នាំ២០១៣នោះទេ ។ លក្ខខណ្ឌនៃការកែទម្រង់ គ.ជ.ប ដើម្បីឱ្យលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យនៅកម្ពុជាមានភាពប្រសើរបាននោះ គឺបានទទួលការគាំទ្រយ៉ាងកក់ក្តៅពីលោកប្រេស៊ីត អ.ស.ប ប្រចាំកម្ពុជា លោកស៊ុរិយា ស៊ូបេរេដែរ ។

លោកឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ស ខេង បានបដិសេដសំណើកែប្រែសមាសភាព គ.ជ.ប លោកនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន បានសម្តែងការរីករាយ និងចំអកថា នឹងមានភាពងាយស្រួលសម្រាប់ឈ្នះ ។ តែលោកនាយកប្រតិបត្តិគល់ បញ្ហា អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលបានផ្ទៀងថា "វានឹងមានការប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់លទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យនៅកម្ពុជាហើយ" ចំណែកឯលោក សម រង្ស៊ី ប្រធានគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបាននិយាយថា "បោះឆ្នោតដោយគ្មានបក្សប្រឆាំង គឺជាការប្រណាំងសេះដែលមានសេះតែមួយរត់ មិនអាចយកជាការបានទេ" ។

Blessing Channels Nail Academy មជ្ឈមណ្ឌលសិក្សាវិជ្ជាធ្វើត្រចក
Blessing channels Nail Academy
ផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវដំណើរយ៉ាងលឿន និងគួរឱ្យជឿ
Certified Nail Technician
កម្មវិធីសិក្សាបូនសប្បាយ
មជ្ឈមណ្ឌលសិក្សាវិជ្ជាធ្វើត្រចក
ផ្ទៃមុខ-ព្រហស្បតិ៍ ម៉ោង ៩:៣០ដល់៤:០០
Blessing Channels Nail Academy
76 Winn St. #1C Woburn, MA 01801

វាគឺនៅទីនេះ
ផែនការសុខភាពដែលមនុស្សចាស់សមតែទទួលបាន។
Senior Whole Health (SWH)- គឺជាផែនការសុខភាពសំរាប់មនុស្សដែលមានអាយុ 65 ឬច្រើនជាងនេះនៅលើ MassHealth Standard ។
អត្ថប្រយោជន៍ និងសេវារបស់យើងខ្ញុំ ដែលមិនគិតថ្លៃចំពោះអ្នក រួមមាន :
- អត្ថប្រយោជន៍ Medicare និង Medicaid benefits ទាំងអស់។
- ការរ៉ាប់រងនិស្សិតតាមវេជ្ជបញ្ជា និងមិនមានវេជ្ជបញ្ជាពេញលេញ។
- ការថែទាំជើង វិទ្យុសកម្ម និងការថែទាំធ្មេញ។
- សមាជិកក្រុមសុខភាព/ កន្លែងហាត់ប្រាណ។
- ការដឹកជញ្ជូនសំរាប់ការណាត់ជួបព្យាបាល។
1-888-566-3526 (Toll-free)
711 (TTY)
www.seniorwholehealth.com
Senior Whole Health អាចមានប្រើប្រាស់បំពេញជនដែលមានអាយុ 65 ឆ្នាំ ឬច្រើនជាងនេះ នៅលើ MassHealth Standard និងរស់នៅក្នុងខេត្ត Bristol, Essex, Middlesex, Norfolk, Plymouth, Suffolk ឬ Worcester County ។



មានអ្វីប្លែកនៅ  
ហ្វីឡាដេលហ្វៀ

► នេះជាព្រឹត្តិការណ៍ដ៏កម្រមួយ ព្រោះ  
ដោយហេតុគេពុំសូវបានឃើញមានការប្រារព្ធធ្វើ  
ពិធីចម្រើនព្រះជន្មណាដែលមានលក្ខណៈអធិក  
អធម្ម ដូចជាការប្រារព្ធពិធីចម្រើនព្រះជន្មព្រះតេជ  
គុណ ស៊ីន វត្តា កាលពីថ្ងៃសៅរ៍ ទី០៥ កញ្ញា កន្លង  
មកនេះណាស់។ ក្នុងព្រះជន្ម៤៥ព្រះវស្សាព្រះតេជ  
គុណ វត្តា សាក្យមុនី ជាប្រធានក្រុមប្រឹក្សា

បុណ្យចម្រើនព្រះជន្ម  
ព្រះតេជគុណ ស៊ីន វត្តា



ព្រះតេជគុណស៊ីន វត្តា មុន



ព្រះវស្សាព្រះតេជ គុណ វត្តា ឯក្សេមវត្ត

អភិបាលនៃវត្ត "ព្រះពុទ្ធរង្សី" ត្រូវបានគេស្នើ  
រថយន្តដែលបំពាក់ដោយរូបហង្សពណ៌មាសយ៉ាង  
ស្រស់សង្ហា និងហែរហមដោយពុទ្ធបរិស័ទយ៉ាង  
ច្រើនកុះករកាត់តាមគំរូបង់ពាណិជ្ជកម្មខ្មែរនាផ្លូវ  
លេខ៧រហូតដល់វិថី Snyder និងបញ្ចប់ដោយហែ  
កាត់តាមវិថីផ្លូវលេខ៦Ritner ដែលជាទីតាំងរបស់  
វត្ត ។

ព្រឹត្តិការណ៍នេះបានសាងនូវភាពចាប់អារម្មណ៍  
យ៉ាងខ្លាំងពីមជ្ឈដ្ឋានមហាជននានានៅជិតខាង និង  
អ្នកដំណើរដែលឆ្លងកាត់ ។ តាមការឱ្យដឹងពីអ្នក  
រៀបចំកម្មវិធីបានឱ្យដឹងថា ៖ ព្រះសង្ឃអង្គនេះបាន  
សាងនូវសិទ្ធិផលនានាក្នុងវត្ត"ព្រះពុទ្ធរង្សី" បាន  
ជាច្រើន ហើយថែមទាំងមានគុណបំណងចម្រើន  
មហាសាលាចំពោះវត្តនេះ ។

២-ប្រតិភូគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ  
មកទស្សនៈកិច្ចនៅអាមេរិក

បន្ទាប់ពីការវិលត្រឡប់ទៅកាន់ប្រទេសកម្ពុជា  
របស់លោក កឹម សុខា ប្រធានគណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស  
រួចមក ទើបប្រតិភូរបស់"ចលនាប្រជាធិបតេយ្យ  
សង្គ្រោះជាតិ" ដែលប្រសូត្រចេញពីគណបក្ស សម  
រង្ស៊ី និងគណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស និងមកបំពេញទស្សនៈ  
កិច្ចមកកាន់សហរដ្ឋអាមេរិកនៅខែតុលាខាងមុខ  
នេះ ។

តាមការឱ្យដឹងពីថ្នាក់ដឹកនាំសាខាគណបក្ស  
"សិទ្ធិមនុស្ស" ប្រចាំរដ្ឋផែនស៊ីរីឡេបានឱ្យដឹងថា ៖  
អ្នកស្រី ម៉ូរ សុខហូ គណៈជនដ៏សំខាន់របស់

គណបក្ស"សម រង្ស៊ី" និងលោក ប៉ុល  
ហម ជាគណៈជនដ៏សំខាន់របស់  
គណបក្ស"សិទ្ធិមនុស្ស" និងធ្វើដំណើរ  
រួមគ្នាមកកាន់សហរដ្ឋអាមេរិក ដើម្បី  
ធ្វើកិច្ចការសំខាន់ៗមួយចំនួនទាក់ទង  
នឹងគណបក្ស "សង្គ្រោះជាតិ" ដែល  
ទើបបង្កើត នាពេលថ្មីៗកន្លងមកនេះ ។

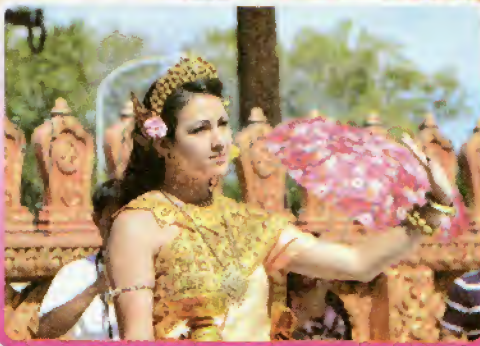
នៅថ្ងៃទី២៩ ខែ តុលា ដល់ថ្ងៃទី៥ វិច្ឆិកា ខាងមុខនេះ  
គណៈជនទាំងពីរ និងមានវត្តមាននៅទីក្រុងហ្វីឡា  
ដេលហ្វៀ ។

៣-សកម្មជនសាខាគណបក្ស "សិទ្ធិ  
មនុស្ស" នៅហ្វីឡាដេលហ្វៀ ព្រោះ  
ពាក្យសម្តី



លោក ចន លី

លោក ចន លី ជាខ្មែរកម្ពុជាគ្រោម និងជា  
សកម្មជនគាំទ្រគណបក្សសិទ្ធិមនុស្សប្រចាំរដ្ឋផែន  
ស៊ីរីឡេ(PA) នៃទីក្រុងហ្វីឡាដេលហ្វៀបានទទួល



រងនូវគ្រោះថ្នាក់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយដោយប្រកាសប្រគល់  
គ្នាដែលផ្ដើមឡើងដោយជម្លោះពាក្យសម្តីបន្តិច  
បន្តួច ។ បច្ចុប្បន្នលោក ចន លី កំពុងទទួលការ  
ព្យាបាលនៅឯមន្ទីរពេទ្យមួយកន្លែងក្នុងទីក្រុង  
ហ្វីឡាដេលហ្វៀ ។ តាមការឱ្យដឹងពីអ្នកស្និទ្ធស្នាល  
លោក ចន លី នៅមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរនៅឡើយ ។

៤-ជីវិតចុងក្រោយរបស់លោក  
យាយ ប៉ក់ ង៉ា

នាថ្ងៃសៅរ៍ទី២២ ខែតុលា កន្លងមកនេះ នៅ  
វត្ត"ប៉ាលីលេយ្យ" ឬតេនិយមហៅលេងថា វត្ត"ដី  
ហុយ" មានប្រារព្ធពិធីបុណ្យសពមួយដោយ  
ឧបាសិកា ប៉ក់ ង៉ា បានទទួលមរភាពកាលពីថ្ងៃទី  
១៤ ខែតុលា កន្លងមកនេះ ក្នុងជន្មាយុ៧១ឆ្នាំ ។  
មរណៈភាពរបស់លោកយាយ ប៉ក់ ង៉ា បានបន្សល់  
ទុកនូវក្តីស្រណោះអាឡោះអាល័យយ៉ាងខ្លាំងពី  
សំណាក់កូន-ចៅ និងព្យាភិជិតឆ្ងាយរបស់លោក

យាយ ។

សាមណេរ វិរី ឈឹម បានបំពេញនូវកាតព្វកិច្ច  
យ៉ាងឆ្លើយតបក្នុងប្រសកត្តព្យុដោយបានសាងផ្នួស  
បូជារាជ្យសង្ឃ ដើម្បីសងគុណដល់ឧបាសិកា ប៉ក់ ង៉ា



ដែលជាញោមស្រី និងដើម្បីសុំខមោលទោស និង  
សុំអហោសកម្មនូវកំហុសខុសឆ្គងនានា ដែលបាន  
កើតឡើងជាមួយម្តាយដោយអចេតនា ។



ប្រវត្តិរណសិរ្សជាតិដោះប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ រ.ជ.រ.ប.ខ លោកតា ស៊ីន សាន



ដោយ : ម៉ម យ៉ិន  
(តតិលេខមុន)

ដាក់ផ្ទាំងសម្លាត់គ្រប់ក្រឡា  
ដ៏ទាំងអស់ ។

-តើអស់លោកអ្នកសន្និដ្ឋាន  
ថា ជីវិតរបស់ក្រុមខ្ញុំបាន និង

រូបខ្ញុំបានពេលនោះ កំពុងស្ថិតនៅក្នុងសភាពរបៀប  
ណា? ស្លាប់ ឬរស់? មានអស់លោកអ្នកខ្លះបាន ទស្សន៍  
ទាយឱ្យខ្ញុំបានថា "បើមិនស្លាប់ក៏ពិការដាច់ដៃជើង  
ដែរ" ។ ជាការពិតណាស់ប្រពៃណីនេះរូបខ្ញុំបាន ដែលពុំ  
បានទទួលនូវគ្រោះថ្នាក់ក្នុងបេសកកម្មនេះ ហើយបាន  
ជីវិតរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះដែលខ្ញុំបាន និងកងកកភាព  
ទាហានជាងបានទទួលលទ្ធផលដ៏ល្អធ្វើ ប្រទេសជួយ  
គាំទ្របានជួយផ្តល់មធ្យោបាយនូវគ្រឿងប្រដាប់សំខាន់ៗ  
មួយចំនួន ដូចជាគ្រឿងប្រដាប់អាវុធមិនមានប្រសិទ្ធភាព  
ព្រមទាំងគ្រឿងចក្រយន្តផង ។ សំខាន់ៗ ក្នុងការស្ថាបនា  
ផ្លូវថ្នល់ជាច្រើន តាមបណ្តោយព្រំដែន និងក្នុងផ្ទៃដី  
រំដោះទាំងមូលជាដើម ។ ត្រូវបានប្រទេសលោកសេរី  
ផ្តល់ឱ្យ ដូចជា គ្រឿងចក្រ យន្តកង់ច្រវាក់រុញដីចុះធំ  
និងតូចជាច្រើនគ្រឿង គ្រឿងចក្រក្បែរច្រកបដិជា  
ច្រើនគ្រឿងរថយន្តដឹកជញ្ជូនធំតូចជាច្រើនគ្រឿង និង  
គ្រឿងប្រដាប់ប្រដាសប្រាប័នផ្សេងៗ និងជួសជុលគ្រប់  
បែបយ៉ាងទៀតផង ។

ទោះបីមានការខំប្រឹងប្រែង និងប្រុងប្រយ័ត្នខ្លាំង  
ក្លាយជាណាស់ដោយគ្រឿងចក្រធ្វើថ្នល់មួយចំនួនបាន  
ត្រូវខូចខាតខ្លះជ្រុលពុំរួច ។

សកម្មភាពដ៏មហាពូកែ និងខ្លាំងក្លាបានប្រព្រឹត្តទៅ  
ជានិច្ចធ្វើឱ្យផ្លូវថ្នល់ជាច្រើន និងទីតាំងរបស់កងទ័ព  
ព្រមទាំងទីផ្សារ ភូមិស្រុកប្រជាពលរដ្ឋ ដែលរស់នៅ  
ក្នុងតំបន់រំដោះ មានសេចក្តីសប្បាយរីករាយ និង  
ស្រឡាញ់គោរពរាប់អានដល់រណសិរ្សជាតិរំដោះប្រជា  
ពលរដ្ឋខ្មែរ និងកងទ័ពជាតិ កជរបខ យ៉ាងក្រៃលែង  
ដែរ ។

ភាគ១៤-ភស្តុតាងក្នុងកិច្ចប្រតិបត្តិការសឹក  
កងទ័ពជាតិ

លោកឧត្តមសេនីយ៍ សក់ ស៊ុតសាខន ជាអគ្គ-  
មេបញ្ជាការ និងលោកឧត្តមសេនីយ៍ ប៉ាន់ ថៃ ជា  
នាយកអគ្គសេនាធិការនៃកងកម្លាំង កជរបខ តែងតែ  
ត្រូវបានតំណាងប្រទេសស្រឡាញ់យុត្តិធម៌ និងសន្តិសុខ  
ដែលជាប្រទេសជួយគាំទ្រ និងផ្តល់ជំនួយយ៉ាងច្រើន  
សន្ធឹកសន្ធាប់សម្រាប់កងទ័ពជាតិ និងប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ  
អញ្ជើញចូលមកសុំជួបដោយផ្ទាល់ និងមានការសំណេះ  
សំណាលសួរសុខទុក្ខ និងពិស្តារភាពនយោបាយ សកម្ម-  
ភាពកងទ័ពដែលកងកម្លាំងទ័ពកំពុងធ្វើ ប្រតិបត្តិការ  
សឹកយ៉ាងខ្លាំងក្លានៅតាមខេត្តនានាជាប់ព្រំដែន និងក្នុង  
ផ្ទៃប្រទេសខ្មែរទាំងមូល ។

ពេលមានជំនួបគ្នាម្តងៗ លោកឧត្តមសេនីយ៍ទាំង  
ពីរតែងតែពន្យល់បង្ហាញនូវយុទ្ធសាស្ត្រសំខាន់ៗ ដែល  
កងទ័ពរំដោះត្រូវវាយប្រយុទ្ធនៅលើសមរភូមិ និងការ  
ជួយដោះស្រាយការប្រជាពលរដ្ឋ នៅពេលដែល  
បានរំដោះភូមិស្រុកនានា ។ ជាពិសេសតំណាងប្រទេស  
នានាតែងតែមានការកោតសរសើរ និងលើកទឹកចិត្ត  
ដល់វិវឌ្ឍនភាពនៃកងទ័ពរំដោះជាតិ ដែលបានប្តេជ្ញាចិត្ត  
បំពេញបេសកកម្មជាបុព្វហេតុជួយដោះជាតិសង្គ្រោះ  
ប្រទេស និងប្រជាជាតិខ្មែរ ឱ្យបានរួចផុតពីគម្រោង  
លេបទឹកដីនៃប្រទេសយួនសង្គមនិយមរៀនរាល់  
ដែលកំពុងប្រើឧបាយកលពុករលួយចិត្តសមត្ថកិច្ច  
ប្រទេស និងប្រជាជាតិខ្មែរ ចាប់តាំងពីថ្ងៃទី៧ ខែមករា  
ឆ្នាំ១៩៧៥មកនោះ ។

ដោយសារតែការផ្ទុះរបស់មេដឹកនាំកងកម្លាំង  
ទ័ព កជរបខ នេះធ្វើឱ្យអង្គការសារព័ត៌មានធំៗលើ  
ពិភពលោកសេរី បានបញ្ជូនភ្នាក់ងារយកព័ត៌មានឱ្យ  
ទៅតាមដានពិនិត្យមើលដោយផ្ទាល់ទៅលើសកម្មភាព  
ប្រតិបត្តិការសឹកវាយប្រហារកងទ័ពខ្មែរយួននៅក្នុង  
ទឹកដីខ្មែរនោះ ។

មានភ្នាក់ងារយកព័ត៌មានរបស់អេភី(AP) មួយ  
ឈ្មោះលោក ណេត (Nate Thager) បានទៅនៅប្រចាំ  
ការជាមួយកងកម្លាំងទ័ព កជរបខ តែម្តង ។

ស្ទើរតែគ្រប់ពេលវេលាដែលកងកម្លាំងទ័ព



កជរបខ នាំកងទ័ពចូលទៅធ្វើប្រតិបត្តិការសឹកនៅក្នុង  
ប្រទេសខ្មែរតែងតែមានក្រុមភ្នាក់ងារយកព័ត៌មាន ធ្វើ  
ដំណើរទៅជាមួយជាតិធំ រួចហើយថតរូបបានយ៉ាង  
ច្រើន បញ្ជាក់អំពីការដាក់ស្នែងរបស់ការប្រយុទ្ធគ្នា  
នានានោះ ។

ចំណែកអង្គការសារព័ត៌មានផ្សេងៗទៀតជាច្រើន  
បានបញ្ជូនទៅជាបន្តបន្ទាប់គ្នា ជាក្រុមក៏មាន ជាម្នាក់ៗ  
ក៏មាន មានជាច្រើន ដែលពុំអាចដឹងបាចន ។ ក្រុម  
និមួយៗសុទ្ធតែបានទទួលការអនុញ្ញាតិ និងការជួយ  
ការពារធានាសន្តិសុខដល់ភ្នាក់ងារយកព័ត៌មានទាំង  
អស់ ក្នុងពេលទៅធ្វើប្រតិបត្តិការនេះ ។

ជារៀងរាល់ពេលចូលទៅប្រតិបត្តិការសឹកជាទ្រង់  
ទ្រាយប្រយុទ្ធមួយគ្នា មានកងកម្លាំងទ័ពរំដោះជាច្រើន  
រយនាក់ ហើយមានមេបញ្ជាការ តទៅលេខក្រោយ

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងដែលបាន  
បំរើសង្គម២២ឆ្នាំហើយ  
CONWAY INSURANCE

For over 23 years, Conway Insurance Agency has been your community's one-stop provider of quality insurance services in New England. We are a full-service agency offering:

- Personal Insurance
  - Autos
  - Homes
  - Apartments
  - Jewelry
  - Fine arts
  - Collectibles
- Business Insurance
  - Property
  - Liability
  - Professional Liability
  - Worker's compensation
  - Bonds
  - Auto, Garage keepers.
  - Disability and life insurance (individual and group products)
  - Other specialty programs

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រង ផ្ទះ រថយន្ត  
មុខរបរ និងសុខភាព  
លើបនិយាយភាសាខ្មែរ

P.O. Box 1744  
77 E. Merrimack Street  
Lowell, MA 01853  
Tel: 978-454-5054  
Fax: 978-453-2480  
www.ConwayInsurance.com

សូមសួររក Philip Muth, Philip@ConwayInsurance.com

East Coast Center  
for Plastic & Laser Surgery

Mai Ngoc Tran, M.S., Skin Care Specialist  
Joseph A. Russo, M.D. F.A.C.S  
Plastic & Reconstructive Surgeon  
www.eastcoastsurgery.com

Skin Care Products Tummy Tuck Breast Lift Breast Enlargement  
Nose Surgery Eyelid Surgery Face Lift Dermabrasion

ចាប់ពីសម្បត្តិលើបន្ទុកមានចូលកែសម្រួល បុរស-ស្ត្រី ដែលមាន  
អាការៈដូចជា៖ ខ្លាញ់ក្បាលពោះ ព្រីកស្រដន់ឱ្យចំ កែខ្នងច្រមុះ  
កែត្របកភ្នែក កែមុខស្រស់ស្អាត...។ល។ និង។ល។  
និងមានលក់ឧបករណ៍កែសម្រួលផ្សេងៗជាច្រើនទៀត

381 West Broadway South Boston, MA 02127  
(617) 464 - 0001





# ជួយក្នុងការចូលសញ្ជាតិអាមេរិកាំង

▶ តើលោកអ្នកត្រូវការអ្នកជួយដើម្បីចូលសញ្ជាតិអាមេរិកាំង ឬក៏ស្គាល់អ្នកណាដែលចង់ចូលសញ្ជាតិអាមេរិកាំងទេ ?

▶ តើអ្នកដឹងទេថាលោកអ្នកអាចចូលសញ្ជាតិអាមេរិកាំងដោយមិនអស់លុយ?

▶ តើអ្នកដឹងទេថា លោកអ្នកអាចចូលសញ្ជាតិអាមេរិកាំងដោយមិនចាំបាច់ប្រឡង?

## ជួយក្នុងការសុំលុយពិការ ឬលុយចាស់ និងសុំសំបុត្រពេទ្យ

▶ តើអ្នកត្រូវការជួយសុំលុយពិការឬត្រូវការជួយសុំសំបុត្រពេទ្យ?

## ជួយខាងចិត្តសាស្ត្រ

▶ តើអ្នក ឬស្គាល់ណាដែលមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំកើតទុក្ខពិបាកចិត្ត ត្រូវការអ្នកពិភាក្សា?

▶ តើអ្នកមានស្គាល់ជនណាដែលមានអារម្មណ៍ឆេវឆាវឆាប់ខឹង ដែលមិនអាចទប់កំហឹងបាន?

▶ តើអ្នកមានអារម្មណ៍ចង់ធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬមានអារម្មណ៍ចង់ធ្វើបាបអ្នកដទៃ?

▶ តើអ្នកមានស្គាល់អ្នកណាដែលផឹកស្រាផឹកបៀរ ឬក៏ប្រើគ្រឿងស្រវឹង គ្រឿងញៀនដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា ឬក៏ដើម្បីបំភ្លេចបញ្ហានានា នូវពេលជួបប្រទះការលំបាក ឬក៏នៅពេលលំបាកចិត្ត?

▶ តើអ្នកចូលចិត្តលេងល្បែងស៊ីសង ឬស្គាល់អ្នកណាចូលចិត្តលេងល្បែងស៊ីសង ដែលចង់ឈប់ត្រូវការអ្នកពិភាក្សាតែមិនហ៊ានប្រាប់នរណាម្នាក់ពីព្រោះខ្លាស់គេ?

▶ តើអ្នកត្រូវការមិត្តមកពិភាក្សាអំពីបញ្ហាជីវិតតែមិនហ៊ានប្រាប់អ្នកណាពីព្រោះខ្លាចគេដឹងរឿងអាថ៌កំបាំង?

**ប្រសិនបើលោកអ្នកមានបញ្ហាខាងលើនេះចង់បានព័ត៌មានបន្ថែមឬដាក់ពេលណាត់**

**ជួប សូមទូរសព្ទមកខ្ញុំបាន ដើរដៃ សេង (267) 918-8493**

**ឬក៏ផ្ញើសារ david.seng@ifsinc.org**

Intercultural Family Services, Inc.

South Philadelphia Office

2317 S. 23rd Street.

Philadelphia, Pa 19145

Phone: (215) 468-4673 Ext. #160



ដើរដៃ សេង

សេវាកម្មយើងទាំងអស់ គឺមិនគិតលុយ សំខាន់បំផុតរឿងរ៉ាវអាថ៌កំបាំងអ្នកទាំងអស់យើង និងរក្សាជាការសំងាត់បំផុតគ្មានអ្នកណាដឹងឡើយ ។



# វិធីបន្ថយនិងលំហែកាយនិងចិត្ត និងក្រេបជញ្ជក់រស់ជាពិជីវិត

## Method how to relax mind and body in order to enjoy life.



### តពិលខុម្មុល

(e) បើកទូលាយសតិដឹងទទួលរាល់សតិដឹងទទួលរាល់ពិសោធន៍ វេទនាពហុញ្ញាណដែលកំពុងកើតមានក្នុងខណៈនេះ ។ ( f ) សង្ខឹងមើលទិដ្ឋភាពជុំវិញ

ដែលលេចឡើងជារូបភាពជាក់ស្តែង ដូចជាលំហរសមុទ្រដ៏លឿនលឿយ ពពករសាត់ សត្វហើរ ទិដ្ឋភាពវាលខ្សាច់ មនុស្សកុះករ (ភ្នែក) ។ល។ ( g ) ចំក្លិនខ្យល់សមុទ្រ ខ្យល់សមុទ្រ ផ្កាព្រៃ សាច់អាំង ( ច្រមុះ ) ។ល។ ( h ) ឮសូររលកសមុទ្រនាវាវ៉ាប់ជាន់ សូរខ្យល់រស្ម័យ សម្លេងក្មេងរត់ប្រឡែងគ្នារុញរុញរាត់ចងាយសម្លេងមនុស្សលើចំណីក្តា សូរម្នាក់បើកបរ ( ត្រចៀក ) ។ ( i ) ទទួលដឹងកំដៅអ៊ុនធឺមកាយពីខ្សាច់ ខ្យល់ត្រជាក់ប៉ះស្បែកមុខ ( ស្បែក ) ។ ( j ) បើគាប់ជួនពេលនោះអ្នកកំពុងហូបការឹមទទួលដឹងរាល់រស់ជាតិដែលលេចឡើង ដូចជាផ្លែមី ជូរអែម នាញ ( អណ្តាត ) ។ ( k ) កត់សំគាល់រាល់វេទនានានាលេចឡើងលើរូបកាយទាំងមូលដូចជា៖ ដង្ហើមចេញចូលញាប់រំងៃខ្លី បេះដូងកំពុង លោតចង្វាក់ជិតចរ ទ្រូងចលនាឡើងចុះ ពោះបោងផត ចំហាយក្តៅ រងាវ ហើមពោះ រោយចង្អុល ។ល។ សំរួតសតិពិតពុលក្បាលហូរហែរចុះរហូតដល់

ចុងជើង ហើយសំរួតសតិពិតចុងជើង ឡើងដល់កំពូលក្បាលអាចធ្វើយ៉ាងនេះ ឬអាចលឿនវិធីចុះវិធីឡើងច្រើនលើកច្រើនសារតាមពេលវេលាអំណោយ ។ ( 1 ) ចំពោះគំនិតណាមួយ អារម្មណ៍ណាមួយ មនោសញ្ចេតនា ណាមួយ លេចមក សូមអនុវត្តដូចករណីយៗរៀបរាប់ខាងលើ ។

ធ្វើដូចបានរាយការណ៍មកនេះ អ្នកពិតជាបានសំរាកសំរួលលំហែកាយនិងចិត្តល្អប្រពៃហើយ ។ ពេលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ និងទៅធ្វើការប្រកបដោយងាយស្រួលពេញលេញ ។ ខ្ញុំឆ្លៀតពេលនេះជារបបដូនអំពីពាក្យសំរួតសតិពិតពុលក្បាលដល់ចុងជើង តើមានន័យយ៉ាងណា ? មានន័យថា ចូរអ្នកបង្ខិតសតិពិតពុលក្បាលហូរហែររហូតដល់ចុងជើង ហើយទទួលនឹងនោះ ចូលពិនិត្យវេទនាទាំងឡាយដែលលេចឡើងហូរហែរពិតពុលក្បាលដល់ចុងជើង ។ អ្នកអាចពិនិត្យវេទនាទាំងនោះយ៉ាងនេះ ឬពិនិត្យលឿនវិធីចុះវិធីឡើងមួយដងមួយដងដល់ចុងជើងមួយដងមួយដងក្បាល ( body scan ) ។ ពិនិត្យតិចមានន័យថា គ្រាន់តែទទួលដឹងតែប៉ុណ្ណោះ ពុំគិតពិចារណាអ្វីឡើយ ។ ពាក្យទទួលដឹងនេះ ស្មើនឹងពាក្យភាសា Gegos witnessing ។

### ( X ) ពិសោធន៍ពេលធ្វើការតូចតាច

ចំពោះកិច្ចការណាដែលអ្នកត្រូវបំពេញ ប៉ុន្តែត្រូវការប្រើសតិពិតតូចតូចតូចតូចអ្នកអាចធ្វើការផង ហើយសំរាកសំរួលកាយផង ដូចជា ការស្រាច់ដំណាំ

ការដាំស្ល ( អ្នកធ្លាប់ដឹងនិងថ្មីកហើយ ) ។ ឧទាហរណ៍ការដាំស្ល បើចង់សំរាកនិងសំរួលកាយចិត្ត ចូលអ្នករៀនប្រើ ការតម្រង់សតិរួមវិធីផង ហើយទំលាប់បញ្ចូលតម្រង់សតិបើកទូលាយផង ។ មានន័យថា អ្នកដាំស្លបណ្តើរ អ្នកអាចបើកទូលាយសតិផង៖ ចូរព្យាយាមគិតតួអំពីរឿងផ្សេងៗ មួយអន្លើ អ្នកអនុញ្ញាត បើកឱ្យមានការគិតតួខ្លះៗតែទៅលើការដាំស្លប៉ុណ្ណោះ ចំណែកសតិមួយភាគធំ សូមបើកឱ្យទទួលពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណដែលកំពុងលេចឡើងនៅខណៈនោះតែម្តង ដូចជា ការមើលទិដ្ឋភាពទាំងឡាយជុំវិញបន្ទប់ដាំស្ល ( ភ្នែក ) ចំក្លិនគ្រឿងផ្សំនានា ក្លិនត្រីឆ្អាប ហិលល្អល្អច្រមុះ ( ច្រមុះ ) ហាត់ទទួលដឹងវេទនាលើដៃនៅពេលកាន់ឬកាត់បន្លែ បរិច្ចាគលាងដៃក្នុងថាងដែក ( ស្បែក ) ពេលភ្លក់ អាហារបើកសតិទទួលដឹងពណ៌អណ្តាត បើកសតិទទួលដឹងសម្លេងនានាដែលលេចឡើង នាពេលដាំស្ល ឮទឹកបាញ់ឆ្នែរ សូរទឹកសម្លចុះ ( ត្រចៀក ) ។ ហាត់មានសតិដឹងវេទនាទាំងឡាយដែលលេចឡើងលើ និងក្នុងរូបកាយនៅខណៈនោះ ដូចជា រោយដៃ ស្មារ ឈឺឈាបៗលើចង្កេះ ក្តៅឈួលក្នុងខ្នងដោយឈរនៅជិតភ្លើង ស្ទួនជិតបច្ឆរ ស្ទួនបេះដូង ដង្ហើមចេញចូល អាចឆ្លៀតប្រើការសំរួតសតិពិតពុលក្បាលមកចុងជើងដល់ចុងជើងមកក្បាលវិធី ចុះវិធីឡើង ( មួយប៉ាច្រែកភ្នែក ) ។ បើលេចគំនិត អារម្មណ៍មួយម៉ឺង ក៏យំព្រួយ កំហឹង ប្រតិកម្មខ្សែរឿងអតីតកាលមកក្នុងក្បាល ចូរគ្រាន់តែដឹងបាន

ហើយ ពុំរុញច្រានវាចេញ ពុំចូលរួមជាមួយ ឬដឹកចូលជ្រៅទៅក្នុងសាច់រឿងឡើយឱ្យ សូមចងចាំគោលការណ៍៖ (1) កត់សំគាល់ ពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណ Just note, that is all (2) បើកចំហររង់ចាំទទួលពុំរុញច្រានចេញឡើយ Include everything (3) អនុញ្ញាតរាល់ ធាតុកូតនានាឱ្យ អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន allow everything to manifest in the space of awareness (4) អ្នកហាក់ប្រៀបដូចជាដបពុំមែនជាអ្វីៗក្នុងដបឡើយ You are the bottle but not the content (5) អ្នកប្រៀបដូចជាម្លាយដែលអាចថ្នាក់ថ្នមក្នុងក្នុងដៃ ដោយក្តីមេត្តា អាណិត ស្រឡាញ់ ឧ. ការប្រព្រឹត្តដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ អ្នកនឹងពិសោធន៍ ការសំរាកបានពេញលេញ មានការសប្បាយរីករាយនាពេលដាំស្ល ពុំចុញច្រាន ឬហៅហត់ឡើយ ។ ការហត់របៀបនេះយូរទៅទំលាប់ ថ្មីនឹងចាប់ផ្តើមក្នុងប្រព័ន្ធរាងកាយអ្នក អ្នកនឹងបានជួបពន្លឺ ភាពឆ្ងរស្រាលក្នុងចិត្ត សប្បាយរីករាយ និងសុភមង្គលក្នុងជីវិតពិតប្រាកដមែន ។

ដូចខ្ញុំបានរៀបរាប់ខាងលើស្រាប់ ក្នុងការរស់នៅធម្មតាមនុស្ស៩៩៩៩ពិសោធន៍ភាពតឹងតែងភាពតប់ប្រមល់ ភាពច្រានច្រាលក្នុងចិត្តពុំលំហែរ គ្រប់ៗពេលហេតុការណ៍នេះគឺអាស្រ័យដោយមនុស្ស យើងប្រើតែការតម្រង់សតិរួមវិធីប៉ុណ្ណោះ ។ ដូចគ្នាគួរយើងម្នាក់ៗហាត់បញ្ចូលរបៀបរស់នៅថ្មី ពោលគឺការតម្រង់សតិ

តទៅលេខក្រោយ

# ជោគជតាសំរាប់ 12 ប្រចាំឆ្នាំហង់




**ឆ្នាំប្រថុយ**

រាល់ការបំពេញការងាររបស់លោកអ្នកក្នុងរយៈពេលនេះ សុទ្ធតែផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍គួរឱ្យជាទីពេញចិត្តទាំងអស់គ្នាទៅនឹងអ្នករាល់ស្ថានៗ ហើយជាងនេះទៀតនោះ គ្រាប្រឆាំងការដែលបានជ្រៀមទុកជាយូរមកហើយ ក៏នឹងបានសម្រេចផលដែរ ។ បើ ជាអាជីវករកស៊ីវិញមានការរីកចម្រើនល្អលាស់ទៅមុខជាលំដាប់ ។ វិបបញ្ញាស្នេហាប្រើប្រាស់ចិត្តគ្នា និងនឹកលើគ្នាទៅវិញទៅមក ។



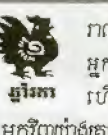
**ឆ្នាំចោរ**

លោកអ្នកគួរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការនិយាយស្តីបន្តិច ពិសេសជាងនេះមានគូសត្រូវចាំបាច់ទោសកំហុសមូលបង្គាប់បង្គាប់ក្តីឈ្មោះរបស់លោកអ្នកឱ្យប្រក្រតយទៅជាស្តាយអសាមី ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខបររកស៊ីវិញដូចជាវិញមានក្រុមមនុស្សតាមឃ្លាននិស្សិត ដូចជាគ្រូប្រយ័ត្នបន្តិចចៀសវាងការបរាជ័យ ។ វិបបញ្ញាស្នេហាមានភាពច្របូកច្របល់ប្រមាសដាក់គ្នាបន្តិចបន្តួច ។



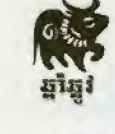
**ឆ្នាំសេះ**

អាចពោលបានថា លោកអ្នកមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិត និងការងារ ព្រោះវិបក្តី និងភាពស្មោះត្រង់ដែលមានក្នុងមកក៏បានផ្តល់ស្រាលលើវិញមួយកម្រិតផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខបររកស៊ីវិញ ទោះបីជាចេញទៅជួញដូរនៅទីណាក្តី គួរបៀសវាងការដាក់ទុនថ្មី ព្រោះអាចទាញទុនបង់ ។ វិបបញ្ញាស្នេហាគួរស្នេហាប្រើប្រាស់ចិត្តស្រឡាត់ស្រឡាយ ។



**ឆ្នាំរោង**

រាល់ការស្មោះត្រង់ដែលធ្លាប់កើតមានលើលោកអ្នកក្នុងរយៈពេលនេះ នឹងត្រូវអរហោសិប្បទាំងអស់ហើយទ្រព្យដែលបូកចេញពីដៃទៅនឹងវិលត្រឡប់មកវិញយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខបររកស៊ីវិញដូចជា គ្រូគិតគូរត្រូវចង្អាតសំណល់មុននឹងដាក់ទុនថ្មី ទើបមិនខានបំណងការងារយ៉ាងទាំងនោះ ។ វិបបញ្ញាស្នេហាគួរប្រុងប្រយ័ត្នចៀសវាងស្នេហាដោយមានភាពផ្តុំមន្ត្រីមន្ត្រីបង្ការការប្រសើរ ។



**ឆ្នាំគោ**

រាល់កិច្ចការសព្វបែបយ៉ាងលោកអ្នកអាចជួប និងបញ្ហាខ្លះៗនាគ្រាដំបូង ប៉ុន្តែក្រោយមកមិនមានអ្វីជាឧបសគ្គរារាំងទៀតឡើយ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខបររកស៊ីវិញដូចជាវិញមានការរីកចម្រើនល្អលាស់ទៅមុខជាលំដាប់ ។ វិបបញ្ញាស្នេហាមានភាពផ្អែមល្អម និងស្រស់ស្រាយរៀបរៀងដូចគ្រឿងទឹកនាដូរវិទ្យាដូចនេះដែរ ។



**ឆ្នាំរោង**

រាល់កិច្ចការដែលលោកអ្នកបំណងប្រាថ្នាជាយូរមកហើយនោះក្នុងរយៈពេលនេះ គឺបានសម្រេចបំណងហើយគ្មានអ្វីមករារាំងនោះទេ ហើយរាល់ការបំណងយ៉ាងណាដែលមានបំណងមិនល្អមកលើលោកអ្នកនោះក៏មិនបានសម្រេចដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខបររកស៊ីវិញអាចពង្រីកអាជីវកម្មឱ្យដល់នូវទីកន្លែងបាន ។ ឯបញ្ហាស្នេហាគួរស្នេហាមិនរីករាយភាពសុខដុមរមនាគ្មានផលរមាស់អ្វីឡើយ ។



**ឆ្នាំសេះ**

លោកអ្នកនឹងទទួលបាននូវលាភសក្ការៈភោគភោជន៍ និងមិត្តរួមការងារយ៉ាងច្រើនគួរឱ្យពេញចិត្ត ។ លើសពីនេះទៅទៀតគ្រាប្រឆាំងការដែលបាន ជ្រៀមទុកនឹងបានសម្រេចដូចបំណងទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខបររកស៊ីវិញគួរដូចជួញដូរនៅទីណាក្តី ទើបសមប្រកប ។ វិបបញ្ញាស្នេហា គួរស្នេហាចេះស្តាប់ឱ្យទាន់គ្នា ។



**ឆ្នាំរោង**

លោកអ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់បន្តិចនៅក្នុងរយៈពេលនេះ ព្រោះកិច្ចការដែលបំណងទទួលបានផលល្អនោះវាអាចមានការប្រែប្រួលដោយសារតែមានការរំខានពីអ្នកដទៃ ។ បើចំពោះអ្នកប្រកបមុខបររកស៊ីវិញដូចជា គ្រូគិតគូរត្រូវចង្អាតសំណល់មុននឹងដាក់ទុនថ្មី ទើបមិនខានបំណងការងារយ៉ាងទាំងនោះ ។ វិបបញ្ញាស្នេហាគួរប្រុងប្រយ័ត្នចៀសវាងស្នេហាដោយមានភាពផ្តុំមន្ត្រីមន្ត្រីបង្ការការប្រសើរ ។



**ឆ្នាំប្រថុយ**

លោកអ្នកមានកិច្ចសំណង់ល្អក្នុងការងារទទួលបានជោគជ័យ ឬប្រាក់បៀវត្សបន្ថែម ។ ជាងនេះទៀតនោះ ប្រសិនបើចង់ពឹងពាក់អ្នកមានយសស័ក្តិសិទ្ធិខ្ពស់ក្នុងរឿងអ្វីមួយនឹងបានដូចបំណងផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខបររកស៊ីវិញអាចរកប្រាក់ចំណូលចិត្តក្រសួងបានដោយស្រួលទេ មិនមានអ្វីមករារាំងស្ទះឡើយ ។ វិបបញ្ញាស្នេហាគួរស្នេហាប្រើប្រាស់ចិត្តស្រឡាត់ស្រឡាយ ។



**ឆ្នាំចោរ**

រាល់ការបំពេញការងារទាំងឡាយលោកអ្នកមិនមានបញ្ហាអ្វីចោទនោះទេ ប៉ុន្តែក្នុងនោះសូមប្រុងប្រយ័ត្នកុំយកអាសាមនុស្សសម្បូរសេចក្តីសោះ ព្រោះនាំឱ្យកើតរឿងសៅហ្មងទៅប្លែកៗ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខបររកស៊ីវិញដូចជា គ្រូគិតគូរត្រូវចង្អាតសំណល់មុននឹងដាក់ទុនថ្មី ទើបមិនខានបំណងការងារយ៉ាងទាំងនោះ ។ វិបបញ្ញាស្នេហាគួរប្រុងប្រយ័ត្នចៀសវាងស្នេហាដោយមានភាពផ្តុំមន្ត្រីមន្ត្រីបង្ការការប្រសើរ ។



**ឆ្នាំសេះ**

ក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកជួបនឹងបញ្ហាខាងផ្លូវចិត្ត មិនសូវជាសប្បាយរីករាយប៉ុន្មាននោះទេ តែប្រសិនបើចង់ទទួលបានការងារនោះចូរធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ ទើបបានសម្រេចដូចបំណង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខបររកស៊ីវិញដូចជា គ្រូគិតគូរត្រូវចង្អាតសំណល់មុននឹងដាក់ទុនថ្មី ទើបមិនខានបំណងការងារយ៉ាងទាំងនោះ ។ វិបបញ្ញាស្នេហាគួរប្រុងប្រយ័ត្នចៀសវាងស្នេហាដោយមានភាពផ្តុំមន្ត្រីមន្ត្រីបង្ការការប្រសើរ ។



**ឆ្នាំរោង**

នៅក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកទទួលបានលាភសក្ការៈភោគភោជន៍ និងមិត្តរួមការងារយ៉ាងច្រើនគួរឱ្យពេញចិត្ត ។ លើសពីនេះទៅទៀតគ្រាប្រឆាំងការដែលបាន ជ្រៀមទុកនឹងបានសម្រេចដូចបំណងទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខបររកស៊ីវិញគួរដូចជួញដូរនៅទីណាក្តី ទើបសមប្រកប ។ វិបបញ្ញាស្នេហា គួរស្នេហាចេះស្តាប់ឱ្យទាន់គ្នា ។



តមកដំណើរ ៧

ជីវិតកុលសម្ព័ន្ធគ្រងនៅខេត្តរតនគិរី...

ប៉ុណ្ណោះពួកគេរក្សាបាននូវប្រពៃណីមួយក្នុងការសាងសង់ផ្ទះឬស្បៀងដូចឱ្យស្រឡាញ់ និងគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍បំផុត ។

ប្រសិនបើយើងធ្វើដំណើរចេញពីទីរួមខេត្តរតនគិរីទៅក្រុងបានលុះរយសំខេត្តរតនគិរីនោះ យើងត្រូវចំណាយពេល២ម៉ោងតាមរយៈមធ្យោបាយទូកចម្លងតូចៗរបស់អ្នកស្រុកទីនោះ ។ តំបន់ភូមិឋានរបស់ជនជាតិគ្រងនេះស្ថិតនៅតាមដងស្ទឹងមួយដែលជាព្រំដែនខណ្ឌចែកទឹកដីរវាងខ្មែរ និងប្រទេសឡាវ ។ ប្រជាជននៅតំបន់នេះប្រកបរបរដាំដំណាំបន្លែបន្លា និងដាំស្រូវនៅរដូវវស្សា ។ គេឃើញមានប្រជាជនជាស្រ្តី និងកូនចៅពួកគេតិចតួចប៉ុណ្ណោះនៅតាមភូមិនោះ ។ ចំណែកសិទ្ធិសេរីភាពនៃការពិភាក្សារឿង

គូស្រករ និងមង្គលការវិញពួកគេមិនត្រូវបានបើកចំហឡើយ ។

កូនក្រមុំជនជាតិគ្រងម្នាក់បាននិយាយឱ្យដឹងថា កូនកំណោះបើស្រឡាញ់កូនក្រមុំ គឺតម្រូវឱ្យកូនកំណោះបញ្ចេញសមត្ថភាពដោយការសាងសង់ផ្ទះខ្ទម ដើម្បីផ្តល់ចិត្តគួរស្នេហាបស់ខ្លួន ។ ប៉ុន្តែបើនិយាយពីសិទ្ធិសេរីភាពក្នុងការជ្រើសរើសគូស្រករ

វិញ ទោះបីជាកូនក្រមុំមិនចូលចិត្តកូនកំណោះក៏ដោយ ក៏ពួកគេត្រូវតែធ្វើតាមឆន្ទៈរបស់ឪពុកម្តាយជាអ្នកសម្រេចដែរ ។ ចំពោះការសង់ផ្ទះខ្ទម



សម្រាប់ផ្តល់ចិត្តគួរស្នេហាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ មិនត្រូវតែរំលោភជាមូលដ្ឋានសម័យបន្តិចមែន ប៉ុន្តែវាមានឥទ្ធិពលអាចនឹងធ្វើឱ្យពួកអ្នកភូមិមានភាពខ្ជិលច្រអូសផងដែរ ។

បច្ចុប្បន្ននេះមានបណ្តាអង្គការមួយចំនួនបានរៀបចំគម្រោងជាច្រើនជាមួយនិងរដ្ឋាភិបាលដើម្បីជួយដល់អ្នកស្រុកដោយមានកម្មវិធីជួយចាក់

ថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺក្នុងខ្លួននៅទីនេះផងដែរ ។ គេសង្កេតឃើញថា ជីវិតប្រជាជននៅតំបន់នេះហាក់ដូចជាមានភាពចម្រុះបន្តិច គឺដោយសារតែជីវភាពពួកគេស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពក្រីក្រ ។ នៅតំបន់នោះក៏មានគម្រោងអភិវឌ្ឍន៍នានារបស់ក្រុមគ្រិស្តសាសនិកមកជួយបង្កើតសាលារៀន និងព្រះវិហារសាសនា ដើម្បីជួយឱ្យប្រជាជនស្រាយបញ្ហាក្រីក្ររបស់ប្រជាជនដែលរស់នៅទីនោះ ។ ក្រុមគ្រិស្តសាសនិកទាំងនោះព្យាយាមពង្រីកសាសនារបស់គេ ប៉ុន្តែប្រជាជនដែលរស់នៅទីនោះតែងតែមានជំនឿខាងព្រលឹងវិញ្ញាណសត្វដ៏រឹតតែមាំមួន មិនព្រួយសង្ឃឹមទេផ្សេងៗទៀតទៅវិញ ។

ក្រុមកុលសម្ព័ន្ធគ្រងបានប្រាប់ពីចំណាប់អារម្មណ៍លើវិស័យទេសចរណ៍ ពួកយើងរីករាយណាស់ដែលមានជនបរទេសច្រើនមកទស្សនាភូមិឋានរបស់យើង ព្រោះយើងអាចមានឱកាសរៀនសូត្រពីវប្បធម៌គ្នាទៅវិញទៅមកបាន ។ ឥឡូវនេះយើងបានឃើញនូវអ្វីៗដែលយើងមិនធ្លាប់បានឃើញពីមុនមកច្រើនណាស់ ។ ដោយពួកគេគិតថា ពួកយើងអាចមានឱកាសចេះអក្សរហើយកូនចៅជំនាន់ក្រោយៗរបស់ពួកយើងអាចចេះអាននិងសរសេរអក្សរបាន ហើយពួកយើងថែមទាំងរក្សាបាននូវវប្បធម៌ប្រពៃណីរបស់ខ្លួនបានទៀតផង ។

Accepting New Clients

សូមស្វាគមន៍ដល់ភ្ញៀវគ្រប់ប្រភេទ  
Immigration • Divore • Auto Crash  
អន្តោប្រវេសន៍ គ្រោះថ្នាក់រថយន្ត លែងលះប្តីប្រពន្ធ  
Law Office of Thomas Stylianos Jr. • 287 Appleton St. Lowell MA 01852  
ការិយាល័យ មេធាវី ថ្នាក់ម៉ាស ស្ថាប័នប្រចាំ

Call: Sophea or Thomas សូមទូរស័ព្ទមក: សោភា, ឬ ថ្នំ  
978-459-5000 or 800-308-3766  
Only Licensed in Massachusetts



ហាងជួសជុលរថយន្ត

បើចង់ឱ្យរថយន្តលោកអ្នកត្រឡប់មកដូចដើម សូមអញ្ជើញ

Rathe's Auto Service

State and Emission  
Inspection General  
Repairs and Maintenance

MON-SAT, 8:30AM-5:30PM  
SUN. EMERGENCY ONLY



- ជាងមានបទពិសោធន៍ជាយូរឆ្នាំ - ជួសជុលរថយន្តគ្រប់ប្រភេទ
- មានជួរជួសជុល ជួរហ្វ្រាំង ជួរកង់ និងករណីជាច្រើនទៀត ។
- មានត្រួតពិនិត្យគ្រឿងម៉ាស៊ីន DIAGNOSTICS ដោយឥតគិតថ្លៃ
- មានចុះថ្លៃពិសេស ចាប់ពីខ្ទេចក្តី: ២០០៨ ទៅ : - ជួរជួសជុលកំរិត ៥ ក្នុង \$22
- INSPECTIONS រថយន្តឆ្នាំ 96 up \$49.99+ តាក់ - មានជួសជុលបំណុលពិសេសសំរាប់ជួរជួសជុលចុះថ្លៃពាក់កណ្តាល នៅពេលយកមកជួសជុលអស់តម្លៃ \$150.
- តម្លៃជួសជុលទូទៅ សមរម្យ ដោយទាបជាងហាងជួសជុលផ្សេងៗទៀត ។
- ប្តេជ្ញាចិត្តធ្វើជួសដោយហ្មត់ចត់ គុណភាពខ្ពស់ មិនឱ្យខុសបំណងលោកអ្នកឡើយ។
- ពិសេស ជួយទៅពិនិត្យដល់កន្លែងផ្សេងៗដែលមានបំណងដំឡើង STARTER ឬផ្ទុកអគ្គិសនីអស់ភ្លើងដោយឥតគិតថ្លៃ ។ សូមអរគុណ !

5105 N.2ND ST., PHILADELPHIA, PA 19120. TEL : (215) 329-2418  
Fax : (215) 329-2419. Rath CELL : (215) 431-6376

ANGKOR AUTO SERVICE, INC.

ហាងជួសជុលរថយន្ត “អង្គរ”

Free Estimate

Auto Body and Maintenance

BODY WORKS

Auto glass and windshields  
Auto Frame Straightening and Painting



ENGINE AND TRANSMISSION SERVICES

- State Inspection
- Check Engine Light Diagnostic
- Timing Belt Services
- Complete Tune Up:
- Brake -Muffler -Struts
- Water Pump -A/C
- Bearing Services

From the moment you get into car accident, we will take care of you from towing to calling your insurance, and to get a rental car for you. With Angkor Auto, you can be worried free.



4835 N. 16th Street. Philadelphia, PA 19141  
Tel : (215) 455-7810 / Ricky : (215) 485-1425



# ខ្ញុំលុយបានហ័ស គ្មានបង់ប្រាក់ចំនួន៤ខែ

## ទើបនឹងបើកថ្មីនៅឡូវែល

**ចូលលេងកន្លែងយើងដើម្បីយក“ប័ណ្ណចាក់សាំង”ដោយឥតយកថ្លៃ**  
(សម្រាប់តែភ្ញៀវថ្មី-បានមួយសន្លឹកម្នាក់-រហូតដល់ចែកអស់-អាចមានអ្នកឥតសិទ្ធិដែរ)

ត្រូវការខ្ចីប្រាក់ដោយគ្មានឆែកក្រេឌីត ហើយងាយស្រួល និងបង់ប្រាក់សងតាមកំណត់?  
សូមអញ្ជើញមកជួបយើងខ្ញុំនៅកន្លែងថ្មី Empire Loan ក្រុងឡូវែល ។ យើងឱ្យខ្ចីទុល  
និងតម្លៃនៃរបស់ដែលលោកអ្នកនាំចូល ហើយយើងឱ្យតម្លៃខ្ពស់ជានិច្ច ។ ដោយសារនៅព្រះអ៊ិនគ្លិន  
យើងគឺជាក្រុមហ៊ុនធំ និងល្បីជាងគេ ខាងទិញអលង្ការ មាស ប្រាក់ ឬពេជ្រ យើងក៏អាចទិញរបស់  
មានតម្លៃឯទៀតដែលមិនចង់ទុក ហើយយកប្រាក់មកដាក់ហោប៉ៅបានច្រើនជាងគេ ។

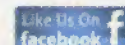


**អ្នកឈប់តែមួយកន្លែង ស្វែងរកលុយច្រើនមុខ**

**NOW OPEN IN LOWELL!**

43 Merrimack Street | Mon - Sat 9:00am - 6:00pm | 978.513.2300  
Boston | Providence | New Bedford | Worcester | Stoughton | Lowell

[www.empireloan.com](http://www.empireloan.com)





តមកដំណើរ ៨

វត្តពន្លឺពុទ្ធចក្រ ឬ វត្តថ្មី...

មានការស្រឡាញ់ក្នុងចិត្តបំបាត់ទុក្ខ ឬក្នុងចិត្តបាន ពរ! ពីម៉ោង៨-៩ យប់មានក្មេងៗអាយុ១០-២០ឆ្នាំមក រៀនធម៌ សូត្រធម៌ -ដល់ថ្ងៃអាទិត្យពីម៉ោង៦-៧ល្ងាច ទាំងអស់គ្នាថ្វាយបង្គំព្រះ ហើយសំខាន់ទៅទៀតនោះ មានលោកគ្រូបង្រៀនខ្មែរបើកថ្នាក់បង្រៀនអក្សរខ្មែរ ថ្ងៃ អាទិត្យពីម៉ោង១-៣ឱ្យដល់កូនសិស្សខ្មែរប្រមាណ១០នាក់ ។

**ខ្មែរជួស :** ជាបញ្ចប់ តើព្រះអង្គមានឱវាទអ្វី សម្រាប់ពុទ្ធបរិស័ទនាពេលនេះ?

**ព្រះអង្គ ឈុំ សារឿន :** អាត្មាយល់ថា ដើម្បី បានសេចក្តីសុខរួបរួមគ្នាសាមគ្គីគ្នាបានមែនត្រាស់តែ ជាពុទ្ធសាសនិកតែប៉ុណ្ណោះទេ បើយើងបានរៀនធម៌ ហើយជាគណកម្មការជាអាចារ្យក៏ដោយត្រូវដើរ តាម ឱវាទព្រះពុទ្ធច្រើមទៀត ព្រះពុទ្ធបានសម្តែងថា ការទាស់ ទែងគ្នាជាអំពើអកុសលត្រូវចេះលះបង់តែយើងលះបង់ ហើយរមែងបានសុខហើយ ពរ!

**ព្រះគ្រូចៅអធិការ ឈួម សម្បត្តិ :** បើផ្នែកខាង លោកវិញ បើកាន់តាមធម៌ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធឱ្យបានច្បាស់ លាស់មិនចេះទាស់គ្នាទេ -ព្រះអង្គលោករៀបត្រឹមត្រូវល្អ ណាស់ តែយើងប្រណិប័ត្តមិនបាន ឆ្ពោះវាចេះតែខុសតែ ខុសហើយប្រកាន់ ដូច្នេះយើងតែកាន់តាមវិន័យនៃព្រះធម៌ ឱ្យបានច្បាស់លាស់ ។

ជាតិខ្មែរត្រូវជួយមូលនិធិសង្គ្រោះជាតិ

១-ឱៈឱជាតិខ្មែរសែនថ្លៃថ្លា ជាជាតិខ្មែរពិតចិត្តជ្រះថ្លា  
២-ពេលនេះជាពេលសំខាន់ណាស់ ត្រូវតែភ្ញាក់ឡើងតាំងស្មារតី  
៣-មាតុភូមិជាតិខ្មែរត្រូវរងទុក្ខ ដោយសារមានមេដើរខុសផ្លូវ  
៤-មេនេះសែនដោយពោរពេញខ្មាត គិតតែរួមចិត្តគិតកោតក្រែង  
៥-ពេលនេះថាពេលមកដល់ហើយ រួមសាមគ្គីគ្នាដោយចិត្តស្មោះ  
៦-ទោះតិចឬច្រើនដោយចិត្តស្មោះ អ្នកមានតែមួយឬពាន់ដុល្លារ  
៧-ដើម្បីសង្គ្រោះជាតិខ្មែរពិត ស្មារតីស្នេហាជាតិមានសិទ្ធិ  
៨-សូមជាតិខ្មែរអើយងើបឆរឡើង មិនត្រូវនៅស្ងៀមដេកសំងំ  
៩-បើខ្មែរពិតជាជាតិខ្មែរមែន ចូលរួមមូលនិធិសង្គ្រោះខ្មែរថ្មី  
១០-មូលនិធិសង្គ្រោះជាតិខ្មែរពិត អោយមាតុភូមិខ្មែររួចទុក្ខ  
១១-សូមលើកហត្ថាទាំង២ដុំ ជាពរល្អណាស់ពិតឆ្លើយ  
១២-មានជោគមានជ័យស្រីបរិ រុងរឿងថ្លៃថ្លាជួយបង្កើន

រស់ក្នុងលោកានិងកម្ពុជា ជួយជាតិគ្រាប់គ្នាសែនប្រពៃ ។  
ជាតិខ្មែរយល់ច្បាស់គ្មានសង្ស័យ សង្គ្រោះជាតិខ្មែរពិតត្រូវ ។  
មានខ្លាំងល្បីល្បាញខ្លាំងពេកក្នុង ចិត្តសែនហោរាយក្បត់ជាតិឯង ។  
ចិត្តសែនត្រោកត្រាតយ៉ាងជាក់ស្តែង ហើយស្រែកក្លែងៗថាស្នេហាជាតិ ។  
ឱជាតិខ្មែរអើយត្រូវខ្លីឃ្លាត ចូលរួមព្រោងព្រាតផ្តល់ថវិកា ។  
មានន័យសង្គ្រោះតាមសច្ចា អាចចូលរួមគ្នាមូលនិធិ ។  
អោយរស់ជីវិតមានសតិ ឧត្តមគតិខ្មែរជាតិនិយម ។  
សង្គ្រោះជាតិយើងខ្មែរឧត្តម មិនខ្មែរយំទេឬអី? ។  
សូមខ្មែរត្រូវកេណ្ឌទាំងប្រុសស្រី ជាតិល្អប្រពៃសែនឧត្តម ។  
ស្រោចស្រង់ជីវិតពិតតែម្យ៉ាង ។  
សុខសាន្តមនោរម្យរុងរឿងហើយ ។  
ជូនពរឧត្តមព្រះផ្តល់អោយ បានសុខជាស្បើយកើនច្រើន ។  
កើតមានពេញពោរកើនយ៉ាងច្រើន ច្រើនឡើងរន្ធដូររិបរហាង ។

សូមអរគុណ  
កំណាព្យ និពន្ធដោយលោក ម៉ម យ៉ិន រស់នៅក្រុង PHILADELPH IA PA USA.

**សុខភាពល្អប្រសើរ ក្នុងដៃលោកអ្នក**

បើលោកអ្នកមានជំងឺ ឈឺហើមជើងដៃពិបាកធ្វើចលនា -ឈឺនោមច្រើន -ដេកស្រម៉កខ្លាំង -មានស្បូនច្រើនក្នុង ឈាម -ឡើងម្លូនចាត់ -ស្បែកឡើងកន្ទួល លោកអ្នក ត្រូវចាំថា មានឱសថសក្តិសិទ្ធិមានលក្ខណៈជាប្រភេទ ចំណី អាចជួយឱ្យស្បែកស្បើយបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។

ឱសថថ្មជាតិ ជាប្រភេទប្រាជ្ញាចេញពីពន្លកគ្រាប់ស្រូវ មានការត្រួតពិនិត្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិតត្រឹមត្រូវ អាចប្រើ ដោយមិនប្រឆាំងនឹងថ្នាំពេទ្យ ដែលប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃទេ ។

លោក វិចិត្រ ភូសិន្ទ ៦២ឆ្នាំ មុនប្រើ "អេមស្កា" គាត់ឈឺមីក នោមផ្អែម ឈឺចង្កេះ ឈឺសឈាម - "អាជីវី" -ឈឺស្លាក់ ដៃជើង ឈឺក្រពះ...។ល។

**ចម្លាក់ពីពេលប្រើ "អេមស្កា"**

លេប៥គ្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃ-បីថ្ងៃក្រោយមក អស់ឈឺស្លាក់ដៃ ជើង -១ខែក្រោយអាចរត់ឡើងដំណើរបាន-បីខែក្រោយ ទៀតសរសៃឈាមឯងលេងស្ទើរ-ឥឡូវនេះអាចរត់បាន១០ គីឡូម៉ែត្រ-ធ្វើតេស្តឈាមមានភាពហ្មឺងឆ្មើងវិញ ។

**ចង់ដឹងបន្ថែមសុំទូរស័ព្ទសួរ**  
-ហ៊ុយខាងត្បូង ២១៩ ២៣៧ ៥៧០៩ តាមរយៈទូរស័ព្ទ  
-ហ៊ុយខាងលិច ២១៩ ៦៦៧ ៨៤៣១ រ៉ែរ

**SIM'S**  
Major Sim Enterprises, Inc.

**Home Improvement**

**ជាប់សំណង់កាស៊ីម**

License#CS 88569 Registration#153685  
978-452-7467 / 978-421-3672 / 978-420-8551  
FREE ESTIMATES  
60 Middlesex St. (Rte.110) Lowell, MA 01852

**FULLY INSURED**

**ជួសជុល កែលំអរ សង់បន្ថែម**

● Kitchen	ចង្រ្កានបាយ	● Siding	ជញ្ជាំង
● Livingroom	បន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ	● Window	បង្អួច
● Bathroom	បន្ទប់ទឹក	● Door	ទ្វារ
● Bedroom	បន្ទប់ដេក	● Basement	ជាន់នៅក្រោមដី
● Roofing	ដំបូល	● Additions	បន្ទប់បន្ថែម

Residential • Commercial • Industrial  
ទទួលប្រាក់គ្រប់ប្រភេទ  
Bank Loan, Insurance, Compensation, Credit Debit Card, Check & Cash  
More information call: 1.978.452.7467  
[www.simshomeimprovement.com](http://www.simshomeimprovement.com)  
[Boreth@simshomeimprovement.com](mailto:Boreth@simshomeimprovement.com)

**China Star 星**

**ភោជនីយដ្ឋាន តាមណាស្ទ័រ**

មានម្ហូបចិន ម្ហូបជប៉ុន ម្ហូបចិនករណី ម្ហូបប៉ាហ្វីស

Chinese -Polynesian -Cantonese -Mandarin  
369 Broadway St., Lowell, MA 01854  
Tel: 978-454-7578, 978-454-7507

Open Daily: Sun. to Thurs. 11:00 AM to 1:00 AM  
Fri. and Sat. 11:00 AM to 3:00 AM

យើងអាចយកម្ហូបទៅដល់ផ្ទះបាន  
We Deliver All Day: 11:30 AM to 1:00 AM Available to most areas.  
Min. \$10.00 Delivery Charge \$2

**\$19.95** SPECIAL 2 Lobsters w/ Scallion & Ginger